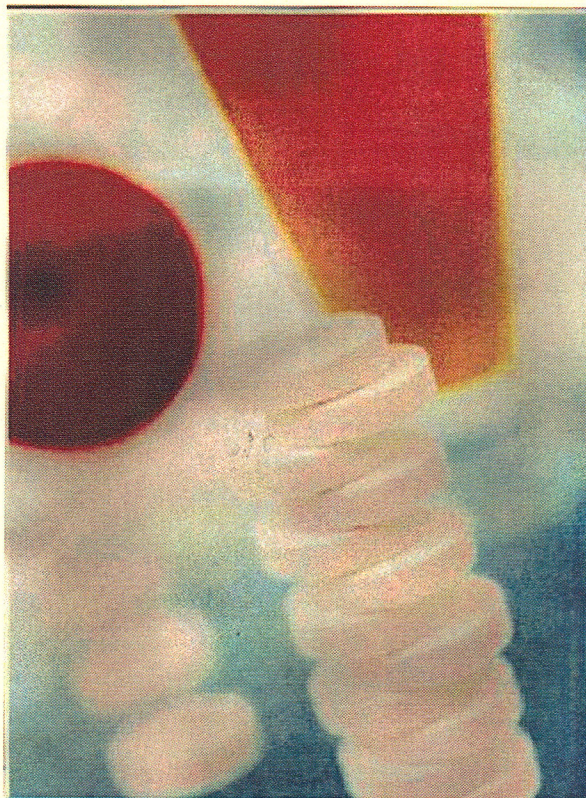


Χρήστος Δούκας

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΜΑ :
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



Σπουδάστρια : Σίσκου Παναγιώτα

Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2006

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στους γονείς και στον αρραβωνιαστικό μου, ιδιαιτέρως στη μητέρα μου, η οποία αγωνιούσε το ίδιο με εμένα. Τους ευχαριστώ για την ανεκτικότητα και κατανόηση που έδειξαν καθόσο το έγγραφα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----|
| ΑΦΙΕΡΩΣΗ..... | 2 |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | 3 |
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ | 6 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 7 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ | 10 |
| 1.1 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ..... | 10 |
| ΕΙΚ.41.2 ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ..... | 13 |
| 1.2 ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ | 14 |
| ΕΙΚ.5 | 16 |
| 1.3 ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ | 17 |
| ΣΧ.5ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ | 18 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ | 19 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α..... | 19 |
| 2.1 ΓΕΝΙΚΑ | 19 |
| 2.2 ΧΗΜΕΙΑ | 19 |
| 2.2.α Δομή της βιταμίνης Α | 21 |
| 2.3 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ..... | 25 |
| 2.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ..... | 26 |
| 2.5 ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΟΦΩΝ | 27 |
| 2.6 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ | 28 |
| 2.7 ΒΙΤΑΜΙΝΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ | 30 |
| 2.8 ΥΠΕΡΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ..... | 32 |
| 2.9 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ | 34 |
| 2.10 ΠΗΓΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α..... | 37 |
| 2.11 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α..... | 43 |
| 2.12 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ..... | 47 |

| | |
|--|----|
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ | 49 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | 49 |
| 3.1 ΓΕΝΙΚΑ | 49 |
| 3.2 ΧΗΜΕΙΑ | 51 |
| 3.3 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ..... | 51 |
| 3.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ..... | 55 |
| 3.5 ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ | 55 |
| 3.6 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΡΟΦΩΝ | 56 |
| 3.7 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ | 59 |
| 3.8 ΒΙΤΑΜΙΝΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ | 62 |
| 3. 9 ΥΠΕΡΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ..... | 67 |
| 3.10 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ..... | 68 |
| 3.11 ΠΗΓΕΣ | 69 |
| 3.12 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D | 72 |
| 3.12 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D | 73 |
| 3.12.1 Εγγενή σφάλματα μεταβολισμού και θεραπεία..... | 74 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ | 76 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε..... | 76 |
| 4.1 ΓΕΝΙΚΑ | 76 |
| 4.2 ΧΗΜΕΙΑ | 76 |
| 4.3 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ..... | 77 |
| 4.4 ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ | 78 |
| 4.5 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ..... | 79 |
| 4.5.1 Αντιοξειδωτικά καλλυντικών | 80 |
| 4.6 ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΟΦΩΝ..... | 80 |
| 4.7 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε..... | 81 |
| 4.7.1 Αλληλοσχέτιση βιταμίνης Ε και σεληνίου..... | 82 |

| | |
|---|-----|
| 4.8 ΒΙΤΑΜΙΝΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ..... | 85 |
| 4.9 ΥΠΕΡΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ..... | 86 |
| 4.10 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ..... | 86 |
| 4.11 ΠΗΓΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε..... | 89 |
| 4.12 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε - ΕΡΕΥΝΕΣ | 95 |
| 4.13 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ..... | 99 |
| 4.14 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ..... | 101 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ..... | 104 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ..... | 104 |
| 5.1 ΓΕΝΙΚΑ..... | 104 |
| 5.2 ΧΗΜΕΙΑ..... | 105 |
| 5.3 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ..... | 105 |
| 5.4 ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ..... | 107 |
| 5.5 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ..... | 107 |
| 5.6 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ..... | 108 |
| 5.7 ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ (ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΑ) | 108 |
| 5.8 ΒΙΤΑΜΙΝΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ..... | 108 |
| 5.9 ΥΠΕΡΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ..... | 109 |
| 5.10 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ..... | 109 |
| 5.11 ΠΗΓΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ..... | 110 |
| 5.12 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ..... | 111 |
| 5.13 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ..... | 113 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ..... | 114 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... | 115 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 125 |

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το θέμα που επέλεξα για την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας θεωρώ ότι είναι πολύ ενδιαφέρον και μας αφορά όλους. Πρόκειται για ένα βιβλίο που περιέχει πολύ σημαντικές πληροφορίες που έχουν σχέση με τη χρησιμότητα των βιταμινών, τις διαιτητικές πηγές αυτών, τις απώλειες που υφίστανται από την επεξεργασία τους, τι μπορεί να συμβεί σε περίπτωση υπερκατανάλωσης ή αντιθέτως έλλειψης αυτών, τις συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις, τις θεραπευτικές τους χρήσεις, το ρόλο τους στα καλλυντικά. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ είναι πολύ σημαντικές και ο ρόλος τους στη λειτουργία του οργανισμού μας είναι σπουδαίος, είναι απαραίτητο λοιπόν να γνωρίζουμε το ρόλο τους στη ζωή μας.

Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας προέρχονται από σοβαρούς και αξιόλογους επιστήμονες και ερευνητές, μέσα από τα βιβλία τους, δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, εφημερίδες, εγκυκλοπαίδειες, σε πρακτικά συνεδρίων καθώς και στο διαδίκτυο. Οι πληροφορίες ήταν ανεξάντλητες από ελληνικές και από μετάφραση πηγές. Το βιβλίο είναι ευανάγνωστο, κατατοπίζει τον αναγνώστη εύκολα, περιλαμβάνει πλούσιο φωτογραφικό υλικό, εικόνες, πίνακες και διαγράμματα για την καλύτερη κατανόηση του κειμένου.

Ευχαριστώ πολύ κατ' αρχήν τον κ. Χρήστο Δούκα για την ευχάριστη συνεργασία που είχαμε, την κ. Δώρα που εργάζεται στη βιβλιοθήκη του τμήματος της Μαιευτικής, τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Ι., την Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη, τη βιβλιοθήκη του νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ, τη Δημόσια Βιβλιοθήκη της Βέροιας, για τις παροχές τους και για την καλή τους εξυπηρέτηση.