



Γνωρίζοντας τις βιταμίνες

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια
5ο ΔΣ Π. Φαλήρου



Vitamins



Κατηγορίες βιταμινών

1. Λιποδιαλυτές: Α, D, Ε και Κ
2. Υδατοδιαλυτές: σύμπλεγμα βιταμινών Β, C και φυλλικό οξύ



Όπως καταλαβαίνουμε από τις ίδιες τις λέξεις...

Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες χρειάζονται την παρουσία λίπους για την απορρόφηση και αποθήκευσή τους στον οργανισμό, ενώ

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες χρειάζονται την παρουσία νερού για να απορροφηθούν και είναι εξαιρετικά ευαίσθητες.

Βιταμίνη Α

- Συμβάλλει στην όραση, την ανάπτυξη και υγεία του δέρματος.
- Σημάδια έλλειψης: προβλήματα όρασης, κυρίως τη νύχτα, ξηροφθαλμία, ξηροστομία και ξηροδερμία, αυξημένη ευαισθησία στο αναπνευστικό σύστημα.
- Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α: αυγό, συκώτι, λαχανικά με έντονο πορτοκαλί, κόκκινο, κίτρινο και σκούρο πράσινο χρώμα.

An infographic with a central blue circle containing the text 'Βιταμίνη D'. To the right, three red rounded rectangles contain text about bone health, deficiency signs, and food sources. The background features decorative elements: a purple circle at the top left, an orange triangle at the top right, a green circle at the middle left, and a blue circle with green dashed lines at the bottom center.

Βιταμίνη D

Συμβάλλει στην υγεία των οστών.

Σημάδια έλλειψης: ραχίτιδα, μαλακά οστά και κατάθλιψη.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D: αυγό και γαλακτοκομικά

Βιταμίνη Ε

Βοηθά στην υπογονιμότητα και είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Σημάδια έλλειψης: προβλήματα δυσαπορρόφησης.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε: αμύγδαλα και άλλοι ξηροί καρποί, αβοκάντο και ελαιόλαδο.

Βιταμίνη Κ

Συμβάλλει στην πήξη του αίματος.

Σημάδια έλλειψης: αιμορραγίες και δυσκολίες πήξης ή επούλωσης τραυμάτων.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ: κρέας, λάχανο, μπρόκολο, σπανάκι και αγγούρι.

Βιταμίνη C

Συμβάλλει στη σύνθεση κολλαγόνου και στην απορρόφηση σιδήρου. Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Σημάδια έλλειψης: σκορβούτο (αιμορραγία ούλων, αργή επούλωση τραυμάτων, μελανιές, πρησμένες αρθρώσεις).

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C: ακτινίδιο, φράουλα, πορτοκάλι.

Σύμπλεγμα βιταμινών Β (Β1, Β2, Β3, Β6 & Β12)

- Συμβάλλει στον μεταβολισμό, στο νευρικό σύστημα, στο ανοσοποιητικό και στην απορρόφηση σιδήρου.
- Σημάδια έλλειψης: Β1: μειωμένη όρεξη, κατάθλιψη, Β2: πτώση ανοσοποιητικού, Β3: πελλάγρα (διάρροια, νευρική σύγχυση), Β6: αναιμία, διαταραχές νευρικού συστήματος και Β12: μεγαλοβλαστική αναιμία, αυξημένος κίνδυνος καρκίνου στομάχου.
- Τροφές πλούσιες σε σύμπλεγμα βιταμινών Β: φλοιός δημητριακών.

Φυλλικό οξύ

Συμβάλλει στην ανανέωση των κυττάρων και στην πρόληψη γενετικών ανωμαλιών.

Σημάδια έλλειψης: αναιμία, πιθανή υπογονιμότητα ή επαναλαμβανόμενες αποβολές.

Τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ: φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κυρίως πράσινα φυλλώδη.

A

B₁

B₂

B₃



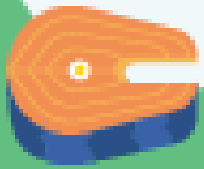
B₅

B₆

B₇

B₉

B₁₂



C

D

E

K

