

Dodatek k predavanjem Vitamini, minerali, droge

Tabela: Vitamini pri človeku (povzeto po Wikipediji)

Ime vitamina	Glavni viri	Glavne naloge	Posledice pomanjkanja in presežka
<i>V maščobah topni vitamini</i>			
vitamin A	Ribje olje, goveja jetra, jajčni rumenjaki, maslo, smetana Kartenoidi (ki se v črevesju pretvorijo v vitamin A): temnozeleni, listnata zelenjava, rumena zelenjava in sadje	Normalen vid, zdrava koža in druga krovna tkiva, obramba pred okužbami	<i>Pomanjkanje:</i> nočna slepota , odebilitve kože okrog lasnih mešičkov , sušenje beločnic in roženice , čemur sledijo izbuljenost oči, razjede na roženici, pretrganje roženice z izlitjem očesa, slepota, lise na beločnici, nevarnost okužb; smrt <i>Presežek:</i> glavobol , luščenje kože, povečanje vranice in ledvic, odebilitve kosti in bolečine v sklepih
vitamin D	Vitamin D ₂ (ergokalciferol): obogateno mleko in pivski kvas Vitamin D ₃ (holekalciferol): ribje olje, rumenjaki, obogateno mleko; tvori se v koži, ki je izpostavljena sončni svetlobi (ultravijoličnim žarkom)	Absorpcija kalcija in fosforja v prebavilih ; mineralizacija, rast in poprava kosti	<i>Pomanjkanje:</i> nepravilna rast in celjenje kosti, rahitis pri otrocih, osteomalacija pri odraslih, občasnimi mišični krči <i>Presežek:</i> izguba teka , slabost, bruhanje, povečano odvajanje seča, šibkost, živčnost, žeja, srbenje, odlaganje kalcija v telesu
vitamin E	Rastlinsko olje, zelena listnata zelenjava, jajčni rumenjaki, margarina, stročnice	Antioksidant (kar pomeni, da zavira oksidacijo)	<i>Pomanjkanje:</i> propadanje rdečih krvničk in poškodbe živcev <i>Presežek:</i> povečana potreba po vitaminu K
vitamin K	Listnata zelenjava, svinjina , jetra , rastlinska olja ; nastaja v črevesju s pomočjo črevesnih bakterij	Nastajanje dejavnikov strjevanja krvi , normalno strjevanje krvi	<i>Pomanjkanje:</i> krvavenje (upočasnjeno strjevanje krvi)
<i>Vodotopni vitamini</i>			
vitamin B₁ (tiamin)	Kvas, polnozrnata žita, meso (predvsem svinjina in jetra), jedrca, stročnice , krompir	Presnova ogljikovih hidratov , delovanje živčevja	<i>Pomanjkanje:</i> beriberi pri odraslih in otrocih; srčno popuščanje , nenormalno delovanje živcev in možganov

		in srca	
vitamin B ₂ (riboflavin)	Mleko , sir , jetra, meso, jajca , obogatene žitarice	Presnova ogljikovih hidratov, zdrave sluznice	<i>Pomanjkanje:</i> razpokane ustnice in koža, luščenje kože, ranice v ustnih koticah, dermatitis
Niacin (nikotinska kislina)	Kvas, jetra, meso, ribe, stročnice, polnozrnat obogatene žitarice	Kemične reakcije v celicah , presnova ogljikovih hidratov	<i>Pomanjkanje:</i> pelagra (hrapava koža, vnetje jezika, nepravilno delovanje prebavil in možganov)
vitamin B ₆ (piridoksin)	Kvas, jetra, drobovina , polnozrnat žitarice, ribe, stročnice	Presnova maščobnih kislin in aminokislin , delovanje živčevja, zdrava koža	<i>Pomanjkanje:</i> krči pri otrocih, motnje v delovanju živčevja, kožne spremembe, anemija
vitamin B ₇ (biotin)	Jetra, ledvice, rumenjaki, kvas, cvetača , orehi , stročnice	Presnova ogljikovih hidratov in maščobnih kislin	<i>Pomanjkanje:</i> vnetje kože in ustnic
vitamin B ₁₂ (cianokobalamin)	Jetra, meso (predvsem govedina in svinjina , drobovina), jajca, mleko in mlečni izdelki	Dozorevanje rdečih krvničk, delovanje živčevja, sinteza DNK	<i>Pomanjkanje:</i> perniciozna anemija in druge anemije (pri strogih vegetarijancih in bolnikih s trakuljo), določene psihiatrične motnje, slab vid
Folna kislina	Zelena listnata zelenjava, sadje , jetra, drobovina in kvas	Dozorevanje rdečih krvničk, sinteza DNK in RNK	<i>Pomanjkanje:</i> zmanjšanje števila vseh krvnih celic (pancitopenija), velike rdeče krvničke (še posebej pri nosečnicah, otrocih in bolnikih z moteno absorpcijo)
Pantonenska kislina	Jetra, kvas, zelenjava	Presnova ogljikovih hidratov in maščob	<i>Pomanjkanje:</i> bolezn živčevja, preč občutek v stopalih
Vitamin C	Agrumi , paradižnik , krompir, zelje , paprika	Rast kosti in veziva, celjenje ran, delovanje žil , antioksidant	<i>Pomanjkanje:</i> skorbut (krvavitve, majavost zob, vnetje dlesni)