

ویتامین ها

ویتامین ها مواد عالی هستند که جزو چربی و کربوهیدراتها به حساب نمی آیند. ویتامین ها شامل ویتامین های محلول در آب و ویتامین محلول در چربی می باشند

کشف ویتامین ها سبب پیدایش و ظهور علم تغذیه شد. انگلیسی‌ها در سفرهای طولانی (حدود یک سال) آذوقه‌ای با خود می‌بردند که سبزی و میوه کافی نداشت. بعد از مدتی متوجه شدند اطراف لثه‌ها، دهان و لب‌ها زخم ایجاد می‌شود و خونریزی بوجود می‌آید و به دنبال آن خونریزی پوستی و علائم روانی بروز می‌کند و سرانجام منتهی به مرگ می‌شد. بروز این علائم که به آن اسکوروی گفته می‌شود، به دلیل ناکافی بودن ویتامین C است. همچنین در گذشته برای درمان بیماری شب کوری عصاره جگر را داخل چشم شخص می‌مالیدند (به دلیل ذخیره ویتامین A بالای کبد).



ویتامین چیست و چگونه دسته بندی می‌شود؟

اگر ماده‌ای دارای ۴ ویژگی زیر بود به آن ویتامین گفته می‌شود:

۱. ویتامین ها مواد عالی هستند که در دو دسته چربی و کربوهیدراتها جای نمی‌گیرند.
۲. در بدن به اندازه کافی سنتز (تولید) نمی‌شوند. (در بدن تنها ویتامین B12 و ویتامین K به مقدار کمی در روده بزرگ توسط باکتری‌ها سنتز می‌شوند).
۳. برای تولید مثل و رشد و تکامل مورد نیاز هستند.
۴. اگر ویتامین ها به مقدار کافی در بدن حضور نداشته باشند بیماری مخصوص به خود را ایجاد می‌کنند (به عنوان مثال اسکوروی در اثر کمبود ویتامین C ایجاد می‌شود).