A VİTAMİNİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Yağda çözünen büyümede, göz ve epitel dokunun sağlığında, hastalıklara direnç kazanmada etkili olan bir vitamindir. Bitkisel kaynaklarda karoten, hayvansal kaynaklarda retinol şeklinde bulunur.
Vücut Çalışmasındaki Görevleri:
1. Gözlerin karanlıkta ve değişik ışık durumlarında görmesine yardım eder.
2. Vücudunuzdaki hücre ve dokuların sağlıklı bir şekilde büyümelerini sağlar.
3. Ağız, mide, ince bağırsaklar, solunum ve üreme sistemi ile idrar yollarındaki epitel dokuların sağlıklı bir şekilde devamlılığını sağlar.
4. Karotinoid formları antioksidandır. Dolayısıyla çeşitli kanser türleri ile yaşlanmaya bağlı hastalıklara karşı koruyucu etki gösterir.
5. Bağışıklık sisteminin yeterliliği için gereklidir, enfeksiyonlara karşı vücudu korur.
6. Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığı için gereklidir.
7. Deri sağlığı için gereklidir.

Kaynakları:
A vitamini hem bitkisel hem de hayvansal kaynaklarla alınır. Örneğin; balık, karaciğer, süt, tereyağı ve yumurta sarısı, sarı-turuncu yeşil sebzelerde ve meyvelerde (havuç, ıspanak, kayısı, domates, portakal vb.) bulunur.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:
Gece körlüğü görülür.
Göz kuruluğu ve göz akı yumuşaması,
Deride kuruluk, kalınlaşma, kabuklanma, renk koyulaşması, kıllarda dökülme ve pütürleşme gibi durumlar,
Büyümede duraklama, kemik ve dişlerde bozukluklar,
Solunum, sindirim, boşaltım ve üreme organlarında bozukluklar görülür.
Enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski artar.

Fazlalığında Görülen Sonuçlar:
A vitamininin fazlalığı yeterli ve dengeli beslenme durumunda görülmez. Ancak ilaç olarak uzun süreli gereksinimin çok üstünde alındığında toksin etkisi görülür.
Fazla alım durumunda görülen belirtiler: baş ağrısı, kuru ve pul pul dökülen deri, karaciğer hasarı, kemik ve eklem ağrıları, kusma ve iştah kaybı, anormal kemik büyümesi, sinir sisteminde hasar ve doğumsal bozukluklar olabilir.

Günlük Gereksinimi:
Yetişkin bir birey için günlük gereksinim 4500-5000 IU veya 750 mcg retinol eş değeridir. Örneğin:
-1 porsiyon (2 parça) karaciğer 7 günlük gereksinimi ,
-1 adet yumurta günlük gereksinimin % 32 sini,
-1 su bardağı süt ise % 13 ünü karşılar.

© lezzetler.com tarif no:98899 • adı:A VİTAMİNİ • gönderen:Saadet • indirme tarihi:24.04.2024 - 11:13