



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VİTAMİNLER

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

Vitaminler enerji vermeyen ancak enerji veren besin öğelerinin vücutta kullanılmasını sağlayan ve yokluğunda vücudun çalışmasını olumsuz etkileyen önemli besin öğeleridir.

Normal büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için görevlidirler.

Vitaminler büyüme, canlılık, sağlık ve birçok metabolik olayın yürütülmesi için gerekli olan organik öğelerdir.

Yetersiz alındıklarında büyüme, gelişme ve vücudun çalışması olumsuz yönde etkilenir.

Vitaminlerin Önemi:

Büyüme ve sağlıklı yaşamak hücrelerin düzenli çalışması ve görevlerini yerine getirmesine bağlıdır.

Metabolizmanın yeterli hızda ve düzenli çalışmasında vitaminlerin önemi büyüktür. Vitaminler kimyasal tepkimelerin oluşmasına yardımcıdırlar. Vitaminler olmadan birçok besin öğesi de vücutta kullanılamaz. Hücre yapısına çevrilemez, enerji üretilemez ve vücut çalışması bozulur. Bu nedenle vitaminlerin vücuda besinlerle alınması zorunludur.

Her vitaminin vücut çalışmasında ayrı ve benzer görevleri vardır. Vitaminleri vücut çalışmasındaki önemini şu şekilde sıralanabilir:

Vitaminler olmazsa insanın yaşaması imkânsızlaşır.

Vitaminler protein, karbohidrat ve yağların kullanılmasında ve enerjiye dönüşümünde önemli rol oynar.

Tüm hücre ve dokuların oluşmasında, korunmasında katkıları bulunur.

Büyüme ve sağlıklı nesillerin oluşmasında rol oynar.

Sinir ve sindirim sistemlerinin normal çalışması, vücut direncinin sağlanmasında yardımcı olur.

Sonuç olarak vitaminler vücut fonksiyonlarının normal olarak sürdürülmesinden sorumludur.