



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VİTAMİNLERİN GRUPLANDIRILMASI

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

İlk bulunan vitaminler alfabenin değişik harfleriyle adlandırılmıştır. Sonraki çalışmalarda yağda ve suda çözünen çeşitli vitaminlerin olduğu bulunmuş, her biri ayrı olarak gruplandırılmıştır. Buna göre vitaminler:

Yağda çözünen vitaminler: A, D, E, K vitaminleri

Suda çözünen vitaminler: C ve B grubu vitaminleri

Yağda Çözünen Vitaminler:

Eter, benzin gibi yağ çözücülerinde erir. Yağda çözünen vitaminlerin kan dolaşımına ve vücudumuza taşınması yağlar yoluyla olmaktadır. Bu nedenle günlük beslenmemizde öğünlerde yeterli miktarda yağ bulunmalıdır. A, D, E, K vitaminleri yağda çözünen vitaminlerdir.

Vücudumuz yağda çözünen vitaminleri organizmadaki yağ içerisinde depolayabilir.

Yağda çözünen vitaminler; yağlarda, çeşitli sebzelerde, tereyağında, karaciğerde, balıkta, balık yağında, kaymak ve süt gibi yağlı besinlerde bulunur.