**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Πηγές** | **Που βοηθά** | **Ανεπάρκεια: τι προκαλεί** |
| **Α ή ρετινόλη** | Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, συκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο | Ανάπτυξη- αναπαραγωγή, όραση, δέρμα, αντικαρκινική δράση | Δερματικές παθήσεις, διαταραχές στην όραση |
| **Β1 ή θειαμίνη** | Γάλα, αυγά, συκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά | Μεταβολισμός Υδατανθράκων, βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων | Διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων, μπέρι - μπέρι, ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία |
| **Β2 ή ριβοφλαβίνη** | Γάλα, συκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά | Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων | Επιπεφυκίτιδες, Δερματικές παθήσεις, Αδυναμία |
| **B3** | Αυγά, γάλα, συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια | Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων | Πελλάγρα, επιγαστρικές και νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα |
| **Β5 ή Παντοθενικό οξύ** | Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά | Μεταβολισμός λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών | Μεταβολικές διαταραχές |
| **B6 ή πυριδοξίνη** | Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά | Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών, σχηματισμός αιμοσφαιρίνης | Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, σπασμοί, γαστρεντερικές διαταραχές |
| **Β7 ή Βιοτίνη** | Αυγά, συκώτι, μοσχάρι, δημητριακά | Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων | Διαταραχές στο μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών |
| **Β9 ή Φυλλικό οξύ** | Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά | Σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων, νευρικές και αναπαραγωγικές διαταραχές | Μεταβολικές διαταραχές, Μεγαλοβλαστική αναιμία, Γαστρεντερικά προβλήματα |
| **Χολίνη** | Αυγά, συκώτι, όσπρια, δημητριακά | Προστασία ήπατος, μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων | Λιπώδες ήπαρ, μειωμένη ανάπτυξη |
| **Β12 ή Κυανοκοβαλαμίνη** | Γάλα, συκώτι, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια | Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων | Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, κακοήθης αναιμία |
| **C ή Ασκορβικό Οξύ** | Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φρούτα γενικά | Ανάπτυξη, άμυνα, διατήρηση ζωής, αντικαρκινική δράση | Σκορβούτο |
| **D ή Χοληκαλσιφερόλη** | Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, συκώτι | Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου | Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού |
| **Ε ή Τοκοφερόλη** | Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι | Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση | Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σεξουαλικές διαταραχές |
| **Κ ή Κινόνη** | Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο | Πήξη του αίματος | Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος |

Επιμέλεια: Θωμάς Ιωαννίδης, 11ο ΓΕΛ Ηρακλείου