

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία β- Καροτένιο (Προβιταμίνη Α)



Ένα από τα σημαντικότερα καροτενοειδή είναι το β-καροτένιο το οποίο είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και αποτελεί προβιταμίνη της Α. (*6μg β-καροτένιου ισοδυναμούν με 1 μg βιταμίνης Α*) .

ΠΗΓΕΣ

Τα τρόφιμα που αποτελούν τις κυριότερες πηγές β-καροτένιου είναι τα κίτρινα και πορτοκαλί λαχανικά (όπως τα καρότα), τα πορτοκάλια, οι τομάτες, τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά (όπως σπανάκι, ραδίκια, μπρόκολο, λάχανο) και τα κίτρινα φρούτα (όπως μάνγκο, πεπόνι και βερίκοκα).

Η αφομοίωση β-καροτένιου από τον οργανισμό μας, διαφοροποιείται ανάλογα με την εποχή. Επιπλέον η περιεκτικότητα των τροφίμων σε β-καροτένιο, επηρεάζεται από την επίδραση του φωτός καθώς και τη θερμοκρασία .

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η βιταμίνη Α που παράγεται στο σώμα από το β-καροτένιο, αποθηκεύεται στο ήπαρ και όταν ενεργοποιηθεί κατάλληλα απελευθερώνεται στο πλάσμα του αίματος.

Η απορρόφηση του β-καροτένιου, που κυμαίνεται από 10-90% εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Για λήψη μέχρι 20-30mg η απορρόφηση είναι γραμμική, αλλά σε μεγαλύτερες ποσότητες περιορίζεται αρκετά.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε β-καροτένιο. Οι ανάγκες λήψης β-καροτένιου διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού.

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006