

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Ρετινόλη (Βιταμίνη Α)



ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη Α, γνωστή και ως **ρετινόλη**, είναι μια **λιποδιαλυτή** βιταμίνη και αποτελεί απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για τα περισσότερα θηλαστικά. Δεν είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της, καθώς αποθηκεύεται στο σώμα για μελλοντική χρήση. Είναι ανθεκτική στο φως, και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

ΠΗΓΕΣ

Σημαντικές πηγές βιταμίνης Α είναι το **συκώτι**, το **μυρουνέλι**, ο **κρόκος του αυγού**, τα **λιπαρά ψάρια** και τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**. Η βιταμίνη Α εκφράζεται σε ισοδύναμα ρετινόλης (RE), όπου 1 RE ισούται με 1μg ρετινόλης

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη Α. Οι ανάγκες σε βιταμίνη Α διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού (π.χ. εγκύους, άτομα με προβλήματα υγείας).

Συνιστάται οι έγκυες γυναίκες να αποφεύγουν την κατανάλωση συκωτιού, αφού περιέχει υψηλές ποσότητες βιταμίνης Α και ενδέχεται η υπερκατανάλωσή του να οδηγήσει στην υπέρβαση του Ανώτατου Επιτρεπτού Ορίου

Πηγή:

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