

Totul despre vitamine

Termenul de vitamină este folosit pentru a descrie un anumit compus organic de care organismul are nevoie, dar pe care nu îl poate produce singur. În principal, vitaminele servesc drept catalizatori pentru anumite reacții din corpul nostru.

Dacă acești catalizatori lipsesc, cum este în cazul carențelor vitaminice, funcțiile normale ale organismului nu mai funcționează corect și astfel apare riscul crescut de dezvoltare a bolilor.

Vitaminele pot fi luate în mare parte din alimentație însă există și situații speciale, cum este cazul vitaminelor K și D. De exemplu, **vitamina K** este produsă în condiții speciale de către organism, mai exact de anumite bacterii prezente în intestin, iar **vitamina D** are nevoie de puțin "ajutor" din partea razelor soarelui pentru a ajunge în corp.

Clasificarea vitaminelor

Vitaminele se clasifică în două categorii: **liposolubile** (prezente în țesuturile grase și musculare ale corpului și care sunt absorbite prin intermediul tractului intestinal cu ajutorul grăsimilor) și **hidrosolubile** (care nu rămân pentru mult timp în organism, fiind eliminate prin intermediul urinei).

Vitamine liposolubile: A, D, E, K.

Vitamine hidrosolubile: C și B.

Cele mai importante vitamine

Vitamina A este o vitamină liposolubilă obținută din 2 clase de compuși: vitamina A naturală preformată (retinolul și compușii săi) și precursorii de vitamina A (betacarotenul și compușii înrudiți).

Vitamina B1 (tiamina), supranumită și "vitamina bunei dispoziții" sau "vitamina performanței intelectuale", este indispensabilă sănătății fizice și psihice, având efecte benefice asupra sistemului nervos, digestiv, dar și la nivelul mușchilor și chiar al inimii.

Vitamina B2, cunoscută și sub denumirea de riboflavină, ajută la transformarea grăsimilor, carbohidraților și proteinelor în energie, este necesară pentru vindecarea și menținerea unui tegument sănătos, ajută organismul la echilibrarea acidității și este importantă pentru păr, unghii și ochi.

Vitamina B3, cunoscută și sub denumirile de niacină, acid nicotinic sau vitamina PP (Pellagra Preventer), este o vitamină care susține procesele genetice în celulele organismului și care ajută la procesarea grăsimilor din corp.

Vitamina B5, cunoscută și sub denumirile de acid pantotenic, "vitamina antistres" și „elixirul tinereții”, pe lângă faptul că joacă un rol important în descompunerea grăsimilor și a carbohidraților pentru producerea de energie, grăbește vindecarea rănilor și operațiilor chirurgicale, fiind extrem de eficientă în cazurile de acnee.

Vitamina B6, cunoscută și sub numele de piridoxină, face parte din complexul de vitamine B și are un rol important în formarea hemoglobinei, în metabolismul aminoacizilor, proteinelor, glucidelor și lipidelor (îndeosebi al acizilor grași esențiali), fiind și stimulent muscular; are influență benefică asupra pielii, precum și în procesul de creștere.

Vitamina B7, cunoscută și sub numele de biotină sau vitamina H, este o vitamină hidrosolubilă din complexul B, care are rol de protecție a pielii și părului (încetinește procesul de albire), având acțiune sinergică cu vitaminele A, B2 și B6, împiedică depunerea colesterolului la nivelul endoteliului vascular, contribuie la eliminarea substanțelor toxice și a metaboliților acumulați în organism, facilitând astfel funcțiile ficatului și ale vezicii biliare.

Vitamina B9, cunoscută ca și acid folic sau folat, este esențială în dezvoltarea și funcționarea organismului. Deoarece acidul folic are un rol important în creșterea și regenerarea celulelor, acesta este necesar adulților și vital în cazul sarcinilor.

Vitamina B12, numită și cianocobalamină sau “vitamina roșie”, are cea mai mare și complexă structură chimică dintre toate vitaminele, aceasta având un rol deosebit de important pentru organismul uman.

Vitamina C, sau acidul ascorbic după cum mai este numită, este una dintre cele mai cunoscute vitamine, care are un rol deosebit de important în apărarea organismului de acțiunea radicalilor liberi și împotriva stresului oxidativ, principala cauză a îmbătrânirii fiziologice.

Vitamina D, numită și antirahitică, este liposolubilă, adică este absorbită de grăsimi, fiind esențială în resorbția calciului și fosforului la nivelul intestinului, catalizând totodată transformarea fosforului organic în anorganic și mobilizându-l în țesuturi.

Vitamina E, numită și vitamina fertilității, datorită rolului pe care îl are în procesul fertilității, face parte dintre substanțele cu o importantă acțiune antioxidantă.

Vitamina F constă, de fapt, dintr-o grupare de acizi grași mono și polinesaturați, intrând în componența uleiurilor vegetale (acid linoleic, acid linolenic, acid arahidonic). Acești acizi nu pot fi sintetizați în organism, fiind obținuți din unele produse alimentare și cunoscuți sub denumirea de acizi esențiali.

Vitamina K, numită și “vitamina antihemoragică”, este unul dintre factorii esențiali de coagulare a sângelui, iar în lipsa unui aport suficient chiar și o mică tăietură ar putea cauza sângerarea continuă.

Vitamina P hidrosolubilă acționează concomitent și strâns legat de vitamina C, asigurându-i acesteia o perfectă absorbție și utilizare și împiedicându-i distrugerea prin oxidare.

Vitamina T - puțină lume a auzit vorbindu-se despre vitamina T; descoperirea (și numele) i se datorează în mod bizar, viermelui de făină care, s-a constatat că nu putea supraviețui fără această vitamină. La început s-a crezut că numai această insectă are nevoie de substanța cu pricina, dar curând s-a demonstrat că toate insectele o consumă în procesul de metamorfozare. Nu a trecut mult și cercetările au arătat că vitamina T acționează și în cazul oamenilor, iar astăzi este cunoscută mai ales sub numele de carnitină.

Vitamina U - mulți specialiști susțin că vitamina U nu este de fapt o vitamină, ci este un termen folosit care se referă la enzima S-methylmethionine enzima S. Această substanță și-a câștigat popularitate în anii 1950, ca leac pentru ulcerul duodenal și cel peptic. Dr. Garnett Cheney a efectuat mai multe studii care au indicat că enzima S-methylmethionine consumată sub formă de suc de varză calmează ulcerul.