

Vitaminler

Vücudumuzun sağlıklı olabilmesi için gereksinim duyduğu vitaminlerden bahsedeceğiz size. Vitaminlerin vücudumuzdaki işlevi nedir, hangi besinlerde bulunurlar, nerede depolanırlar, nerede çözünürler ve daha neler neler! Okumaya hazır mısınız?

Vitaminler, vücudumuzda büyümemize yardımcı olmak, bağışıklık sistemimizi güçlendirmek, hücre yenilenmesinde görev almak, besinlerden enerji üretilmesine katkıda bulunmak gibi işlevlere sahiptir. Vitaminlerin çoğunu yediğimiz besinlerden alırız ve çoğunun emilimi bağırsaklarımızda gerçekleşir. Bazıları da bağırsaklarımızda yaşayan yararlı bakteriler tarafından üretilir. Doğrudan hastalıklarla savaşmasalar da daha kolay iyileşmemize yardım edebilen vitaminlerin vücudumuz tarafından emilebilmelerine göre iki farklı çeşidi var: Yağda ve suda çözünebilenler.

Suda çözünen B vitaminleri ve C vitamini vücutta neredeyse hiç depolanmaz ve fazlası idrarla atılır. Bu nedenle düzenli olarak alınmaları gerekir. A, D, E ve K vitaminlerininse kimyasal yapıları sayesinde vücutta depolanmaları mümkündür. A, D ve K vitaminlerinin çoğunluğu karaciğerde, E vitaminiyse vücuttaki yağ dokularında depolanır. Vitaminler vücudumuz için o kadar önemlidir ki az ya da fazla olması vücudun dengesini bozabilir.

Vitamini için değil, tadını seviyorum.

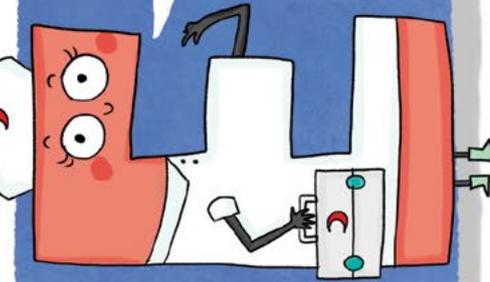
Bir kimyasal maddenin vitamin olarak değerlendirilebilmesi için canlınin vücudu tarafından hiç üretilmemesi ya da yeterli miktarda üretilmemesi gerekir. Canlı bu durumda vitamin gereksinimini, başka canlıların ürettiği besinlerden karşılar. Eğer canlı, bu kimyasallardan birini yeterli miktarda üretebiliyorsa onun için bu madde bir vitamin değildir. Örneğin C vitamini insanlar kendileri üretemez, dışardan besinlerle alırlar. Öte yandan, köpekler karaciğerlerinde bu vitamini üretebildikleri için dışarıdan almaları gerekmez.

Ben D vitaminiyim. En önemli görevim;

kalsiyum, magnezyum ve fosforun vücutta emilimini denetlemek ve düzenlemek. Kemik, diş ve kıkdakların gelişmesini ve sağlıklı kalmasını sağlarım. Hem güneş ışınlarının etkisiyle deride üretilirim hem de besinlerle vücuda alınırım. Balık, yumurta, peynir, tereyağı, karaciğer ve mantarda çokça bulunurum.



Bana da E vitamini derler. Derinizin sağlığını korur, kaslarınızın güçlü olmasında görev alırım. Yaralarınızın iyileşmesi için de bana gereksiniminiz var. Hücrelerinizin sağlıklı kalmalarına ve kanınızın akışkan olmasına yardım ederim. Çoğu sebze ve meyve, bitkisel yağlar, et, süt, tahıl, balık, fındık ve ceviz en çok bulduğum besinlerdir.



Ben K vitaminiyim. Kanınızın pıhtılaşabilmesi, yara ve morlukların iyileşebilmesi için çok önemiyim. Ayrıca kemik sağlığı için de çalışırım. Balık, baklagiller, yapraklı ve yeşil sebzeler, yumurta, şeftali ve muzda bol bol varım.

