

## Vitaminok – Vitamíny

A vitaminok a szervezetbe vagy készen kerülnek be táplálékkal, vagy **elővitamin** = **provitamin** formájában. Az A – vitamin provitaminja **a béta-karotén**. Leginkább a fejlődő szervezeteknek, a várandós nőknek és az idős embereknek van rájuk szüksége, továbbá gyógyszerek szedésekor és fertőző betegségek idején mindenkinek.

A vitamintöbbletet **hipervitaminózisnak**, a részleges vitaminhiányt **hipovitaminózisnak**, a teljes vitaminhiányt pedig **avitaminózisnak** nevezzük.

Bár a vitaminok már kis mennyiségben is hatnak, nagyon érzékeny anyagok. Hő, fény, oxigén, fémek, savak és lúgok hatására felbomlanak.

Feladatok:

1. Mely vitaminok vesznek részt immunrendszerünk erősítésében és felépítésében?
2. Mi a kémiai megnevezése a következő vitaminoknak: A, B1, B2, B5, B6, B12, C, D, E, K?