

САДРЖАЈ

УВОД.....	1
1. ВИТАМИНИ У ИСХРАНИ.....	2
1.1 Појам витамина.....	2
1.2 Функција витамина.....	3
1.3 Врсте витамина.....	3
1.3.1 Витамин А.....	4
1.3.2 Витамин В.....	5
1.3.3 Витамин С.....	6
1.3.4 Витамин D.....	7
1.3.5 Витамин Е.....	7
1.3.6 Витамин К.....	8
1.4 Значај витамина у исхрани.....	8
ЗАКЉУЧАК.....	9
ЛИТЕРАТУРА.....	10

УВОД

Витамини су неопходни за нормално функционисање организма током живота, и оптимално одвијање свих процеса који се у телу дешавају. Ако би организам имао своје гориво, то би били, управо, витамини који имају огроман утицај развој и здравље организма.

У питању су структурно разнородна једињења, која се поред протеина, угљених хидрата, липида, соли и воде налазе у храни, и имају одлучујућу улогу за раст и одржање живота човека, животиња и микроорганизама. Витамини се налазе у храни у веома малим количинама, улазе у састав ензима, и неопходни су у регулацији метаболичких процеса.

Како су сви процеси у организму међусобно повезани на много начина, тако, недостатак витамина, лоше утиче на један део здравља људи, индиректно изазивајући неповољну ситуацију и за друге процесе у телу, због чега се уношење витамина сматра врло важним на свакодневном нивоу.

Недостатак витамина највеће последице оставља по имунитет, јер његова снага тада опада у односу на штетне бактерије које нападају организам, стварајући обољења. Витамини за имунитет, али и за друге системе у организму имају огроман значај, као и сами минерали који подстичу и доприносе бољем здрављу.

Витамини су постали синоним здравог начина живота. Сам начин живота становништва често је под стресом, а методе примарне производње и технолошке прераде хране, уз глобалну загађеност животне средине из различитих извора, све више условљавају неопходност уноса у организам додатних количина витамина.

Витамини учествују у процесу раста, и битни су за здравље и боље расположење сваког човека. Неки витамини су важни учесници у реакцијама, у којима се ствара енергија, неопходна за функционисање организма. Витамини се зато могу сматрају важним извором биолошке енергије. Смањене количине витамина изазивају поремећаје у организму, који се зову - хиповитаминозе.

Након укратког упознавања са појмом витамина, у наредном тексту ће детаљније бити анализирани функције и врсте витамина, као и њихов значај у исхрани.