

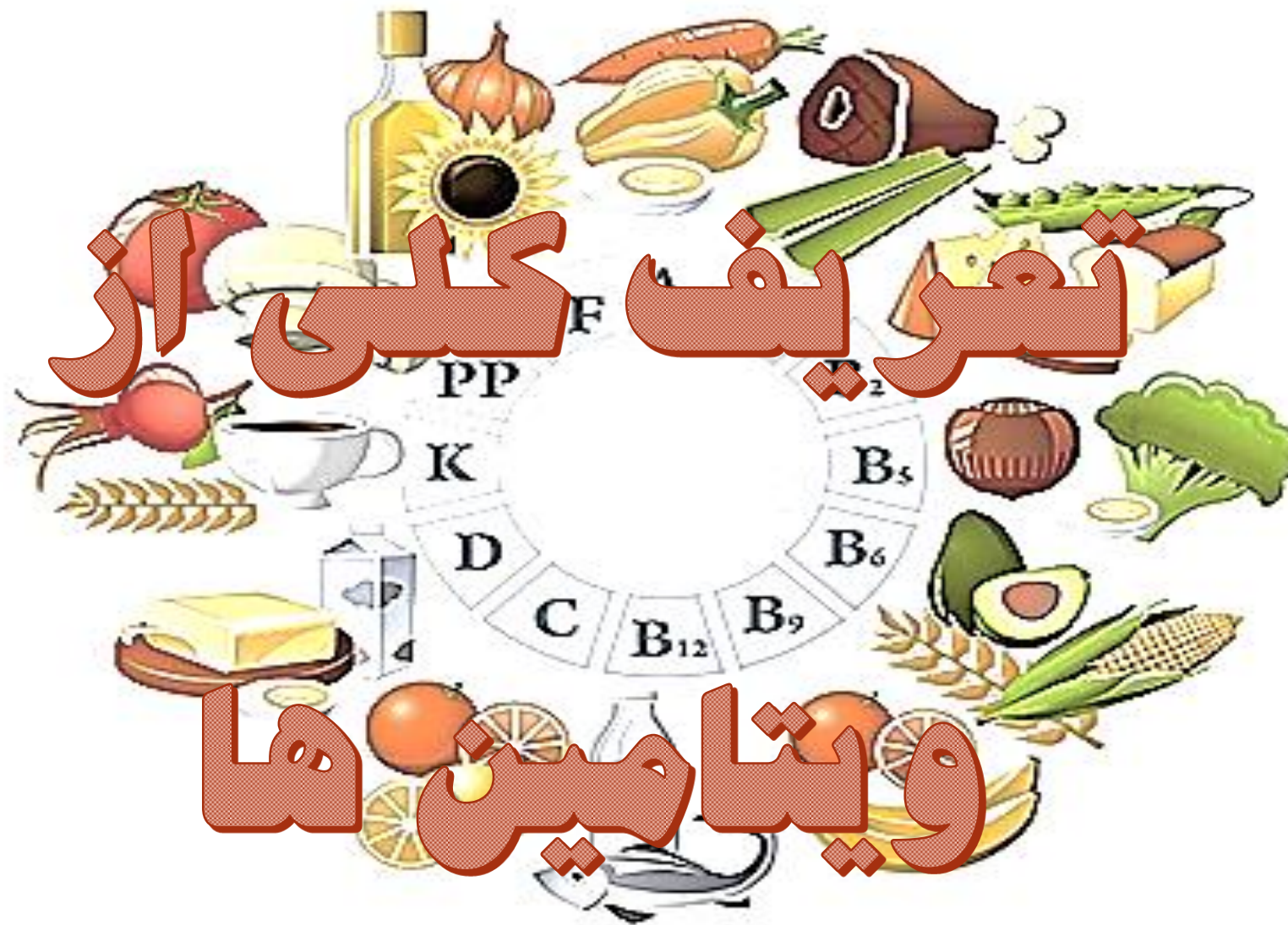
تغذیه اساسی ۲

سیده الهه شریعتی

Shariatie@varastegan.ac.ir

تغریف کلی از

ویتامین ها



ویتامین ها

➤ واژه ویتامین (Vitamin) برای توصیف گروهی از ریزمغذی های اساسی به کار می رود که دارای

خصوصیات زیر می باشند:

➤ ۱- ترکیبات حیاتی (Vita= Vital) که با قندها، پروتئین ها و چربی ها متفاوتند.

➤ ۲- ترکیبات طبیعی موجود در مواد غذایی که معمولاً به مقادیر ناچیز وجود دارند.

➤ ۳- بدن نمی تواند آنها را به اندازه کافی برای تامین نیازهای فیزیولوژیکی تولید نماید.



ویتامین ها

➤ ۴- معمولاً در مقادیر کم به منظور حفظ عملکرد فیزیولوژیک (مانند بقا، رشد و نمو و تولید مثل)

ضروری هستند.

➤ ۵- در صورت فقدان یا کمبود منجر به علائم خاص کمبود (سندرم خاص) می شوند.

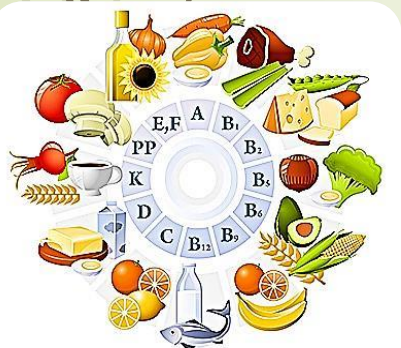
➤ ویتامرها (Vitamers) اشکال چندگانه (تمام ایزومرها و آنالوگ های فعال) ویتامین ها هستند.



ویتامین ها

➤ تاریخچه اهمیت ویتامین ها به سال ۱۶۰۱، زمانی که از پرتقال و لیمو برای پیشگیری از بیماری اسکوروی استفاده می شد، باز می گردد.

➤ از همان سال ها وجود ماده شیمیایی خاص در مواد غذایی که می تواند از بروز بیماری ها جلوگیری کند، توسط جوامع علمی و پزشکی انکار می شد.

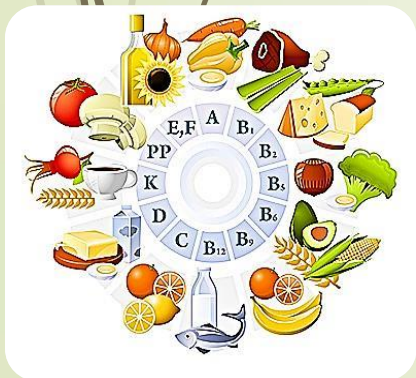


ویتامین ها

➤ تا زمانی که فردی به نام جوزف گلدبرگر عقیده داشت عامل بیماری پلاگر یک ماده مغذی است و رژیم حاوی پروتئین بالا می تواند آن را درمان کند.

➤ وی در سال ۱۹۱۸ این یافته را منتشر ساخت.

- Goldberger J, Wheeler GA "Experimental pellagra in the human subject brought about by a restricted diet". *Public Health Reports*.



ویتامین ها

➡ ویتامین ها بر اساس محلولیت به دو دسته طبقه بندی می شوند:

۱- ویتامین های محلول در چربی (ویتامین A، D، E و K)

۲- ویتامین های محلول در آب (ویتامین های گروه B و ویتامین C)



ویتامین ها

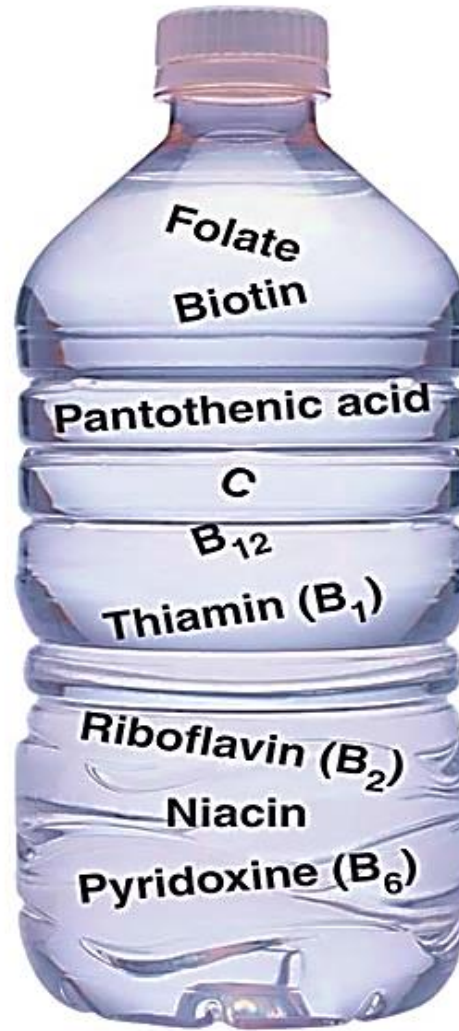
ویتامین ها	ویتامین های محلول در چربی	ویتامین های محلول در آب
روش جذب	ابتدا وارد لنف و سپس خون	مستقیماً وارد خون
انتقال در خون	نیاز به پروتئین های انتقال دهنده	آزادانه
محل ذخیره	در قسمت های لیپیدی سلول مانند غشاء و قطرات لیپیدی	آزادانه در بخش های آبدوست بدن گردش می کنند
دفع	مدفوع	ادرار
سمیت	محتمل	بسیار کم



ویتالمین ها



**Fat-soluble
vitamins**



**Water-soluble
vitamins**



References

