

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

PAP9

- Οι θρεπτικές ουσίες δηλαδή οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες είναι πολύ σημαντικές για τη ζωή του ανθρώπου **γιατί διασπώνται και δίνουν ενέργεια.**

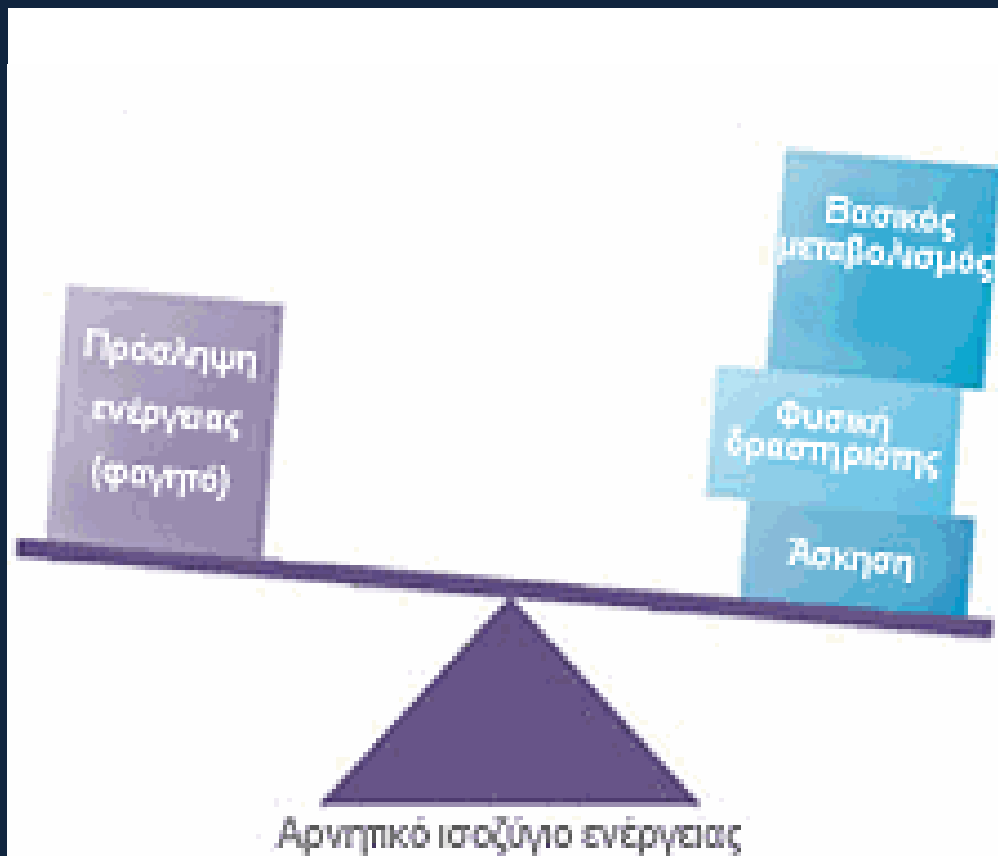
- Το ποσό της ενέργειας που παίρνουμε από τις θρεπτικές ουσίες εξαρτάται από τις ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού για παραγωγή θερμότητας, κινητική ενέργεια και άλλες μορφές ενέργειας απαραίτητες για τη ζωή.

Ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού



Ενεργειακό ισοζύγιο

- Επομένως θα πρέπει καθημερινά να παίρνουμε με την τροφή μας **τόσες** θρεπτικές ουσίες όσες απαιτούνται για να μας δώσουν την **ενέργεια** που χρειαζόμαστε.
- Αν πάρουμε **περισσότερες** **παχαίνουμε**, ενώ αν πάρουμε **λιγότερες** **αδυνατίζουμε**.

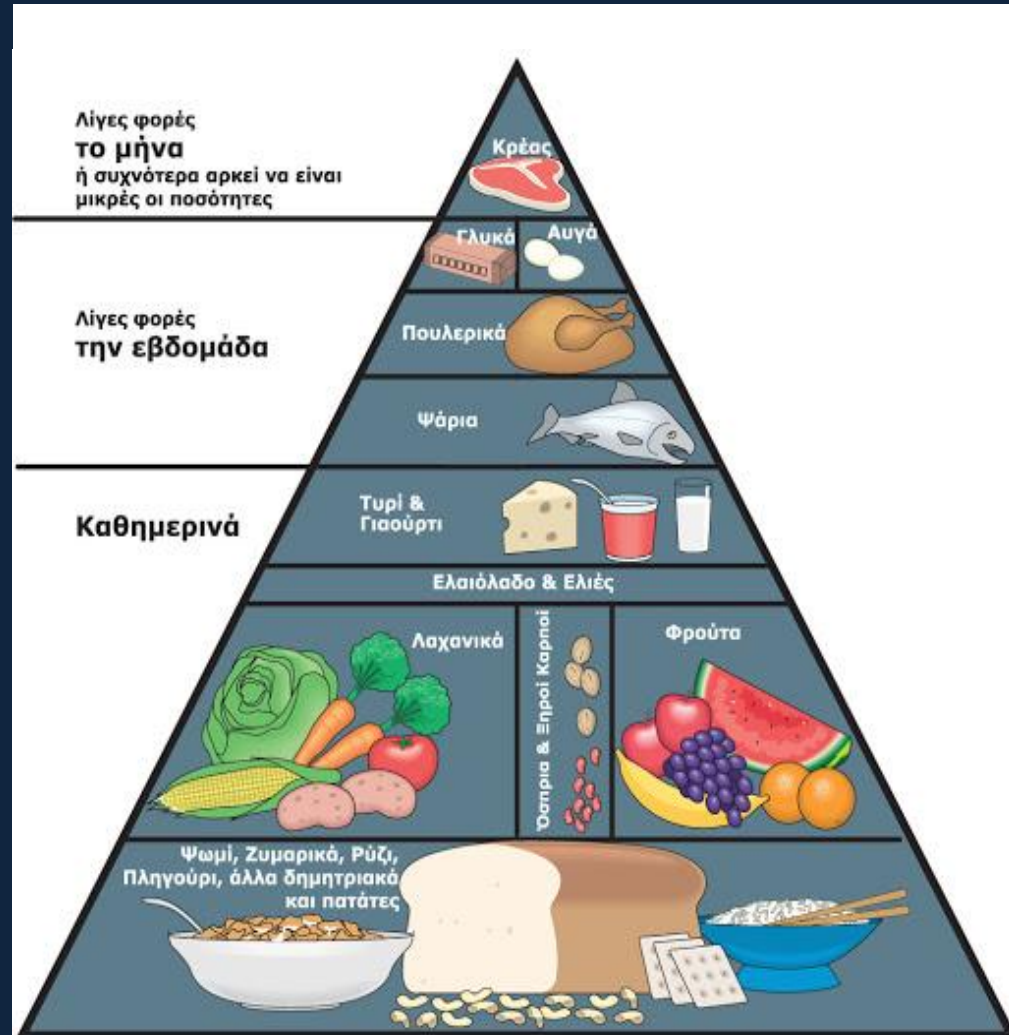


Απαραίτητα όλα τα είδη τροφών

- Για να καλύψει κάποιος τις ενεργειακές του ανάγκες και για να είναι υγιής πρέπει να παίρνει με την τροφή του και τα τρία είδη των θρεπτικών ουσιών (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες).

- Χρειαζόμαστε τουλάχιστον 1 γραμμάριο πρωτεΐνης την ημέρα για κάθε κιλό του σωματικού μας βάρους.
- Οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν πολύ μεγάλη αξία για τον άνθρωπο επειδή περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα.
- Τα λίπη δεν είναι τόσο απαραίτητα για τη διατροφή μας, πλην μίας μικρής ποσότητας.
- Οι υδατάνθρακες είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας.
- Τουλάχιστον το 50% του ποσού ενέργειας που χρειάζεται ο οργανισμός το προμηθεύεται από τους υδατάνθρακες.

Πυραμίδα διατροφής



Άλατα και βιταμίνες

- Εκτός από τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες, η πρόσληψη διαφόρων **αλάτων** και **βιταμινών** είναι απαραίτητη για την υγεία του ανθρώπου



Οι βιταμίνες

- Οι **βιταμίνες** είναι οργανικές χημικές ενώσεις απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.
- Το όνομά τους προέρχεται από τη λατινική λέξη **vita** που σημαίνει **ζωή**.



Απαραίτητες οι βιταμίνες

- Οι βιταμίνες περιέχονται στις διάφορες τροφές.
- Η **έλλειψή τους** είτε από **κακή διατροφή** είτε από **αδυναμία απορρόφησής τους** από το έντερο εξαιτίας κάποιας πάθησης, οδηγεί σε διαταραχές (**αβιταμινώσεις**) της υγείας.



Υδατοδιαλυτές λιποδιαλυτές βιταμίνες

- Οι βιταμίνες χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:
 - στις υδατοδιαλυτές (σύμπλεγμα βιταμινών B και C)
 - και στις λιποδιαλυτές (A, D, E και K).
- Οι τροφές που παίρνουμε καθημερινά σε μια ισορροπημένη δίαιτα περιέχουν και τα απαραίτητα ποσά βιταμινών.

Αντιβιοτικά και βιταμίνες

Μια συνηθισμένη αιτία **αβιταμίνωσης** είναι η παρατεταμένη λήψη **αντιβιοτικών ευρέως φάσματος**, τα οποία καταστρέφουν τα μικρόβια του εντέρου που φτιάχνουν σημαντικά ποσά **βιταμινών** κυρίως του συμπλέγματος **B**.

