



Οι βιταμίνες είναι τάξη οργανικών και χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για την κανονική αύξηση και διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού ο οποίος δεν είναι σε θέση να τις συνθέσει.

ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΘΕΡΜΙΚΗ ΑΞΙΑ!



Ο βρετανός βιοχημικός Φρέντερικ Γκόουλαντ Χόπκινς (1861-1947), το 1906-07 πραγματοποίησε μια σειρά πειραμάτων στην διατροφή ποντικών και απέδειξε ότι είχαν ανάγκη από μια άγνωστη ως τότε ουσία, τις βιταμίνες.

Ο Εϊjkμα ολλανδός γιατρός τιμήθηκε και αυτός Με το βραβείο Νόμπελ για την έρευνά του στις βιταμίνες.



Οι βιταμίνες συμβολίζονται με τα γράμματα του λατινικού αλφαβήτου.

A, B, C, D, E, K...

ΟΙ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ:

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ

**A
D
E
K**



**C
B**

Πώς καταστρέφονται οι βιταμίνες;

Οι βιταμίνες καταστρέφονται με την οξείδωση, μία διαδικασία που επιταχύνεται με την:

1. Θερμότητα
2. Έκθεση σε οξέα, αλκάλια και μέταλλα.

ΟΧΙ στο παρατεταμένο μαγείρεμα
ΟΧΙ στις κακές συνθήκες συντήρησης



Το συμπλήρωμα διατροφής, ορίζεται ως προϊόν τροφής, προστεθέν στην συνολική διατροφή, το οποίο περιέχει διάφορα συστατικά στα οποία συμπεριλαμβάνονται και οι βιταμίνες.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορούν να αντικαταστήσουν ένα φυσιολογικό γεύμα.

Ωστόσο υπάρχουν και εναλλακτικές πηγές βιταμινών, όπως:



Αλόη Βέρα με
C, E, B1, B2, B3, B6, B12



Σπόροι κακάο με A, C, D, B3



Λάδι καρύδας με E



Σπρουλίνα με E, β-καροτένιο, B1



Inca berries με A, C, B1, B2, B12

Νανοτεχνολογία:

είναι μια ειδική μέθοδος επεξεργασίας των κοσμητολογικών προϊόντων και υλικών, όπως βιταμίνες και υαλουρονικό οξύ, με στόχο τη μείωση της βιολογικής ηλικίας.

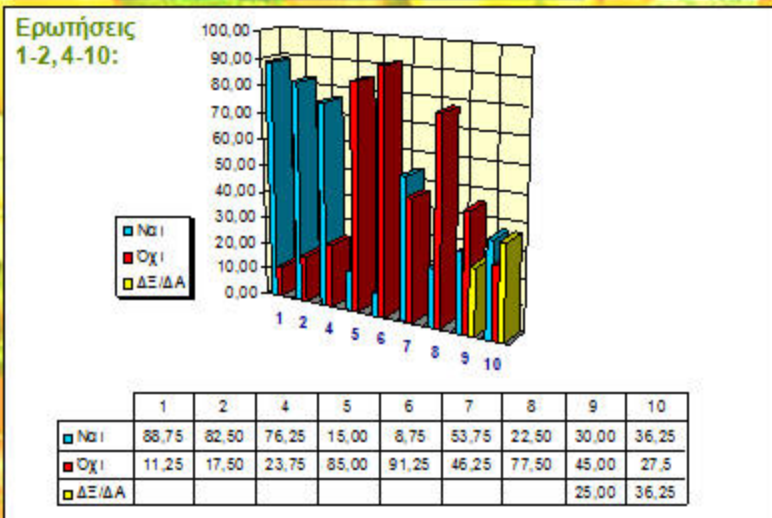
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Δεν μπορείτε να δείτε τα μικροσφαιρίδια καλλυντικών προϊόντων με γυμνό μάτι γιατί είναι 1.000.000 φορές μικρότερα από το κύτταρο.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ:

- Γνωρίζετε σε τι μπορεί να βοηθούν οι βιταμίνες τον οργανισμό σας;
- Συμπεριλαμβάνεται στο καθημερινό σας διατροφολόγιο φρούτα και λαχανικά;
- Πόσες φορές την ημέρα τρώτε φρούτα ή λαχανικά;
- Γνωρίζετε άλλες πηγές βιταμινών εκτός από τα φρούτα και τα λαχανικά;
- Χρησιμοποιείτε συμπληρώματα διατροφής;
- Αν ναι, έχετε συνταγή γιατρού;
- Γνωρίζετε τις παρενέργειες των συμπληρωμάτων διατροφής;
- Έχετε προβλήματα υγείας λόγω έλλειψης βιταμινών;
- Χρησιμοποιείτε προϊόντα παραγωγής νανοτεχνολογίας, που να περιέχουν βιταμίνες π.χ. κρέμες προσώπου;
- Είστε υπέρ της νανοτεχνολογίας;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ερώτηση 3: Πόσες φορές την ημέρα τρώτε φρούτα ή λαχανικά;

