

KUR GYVENA VITAMINAI?





Kas yra vitaminai?

Vitaminai- organiniai junginiai, būtini normaliam organizmo funkcionavimui.

Vitaminai yra svarbūs maistiniai junginiai, kurie palaiko organizmo funkcijas.

Juos galima rasti įvairiuose maisto produktuose.



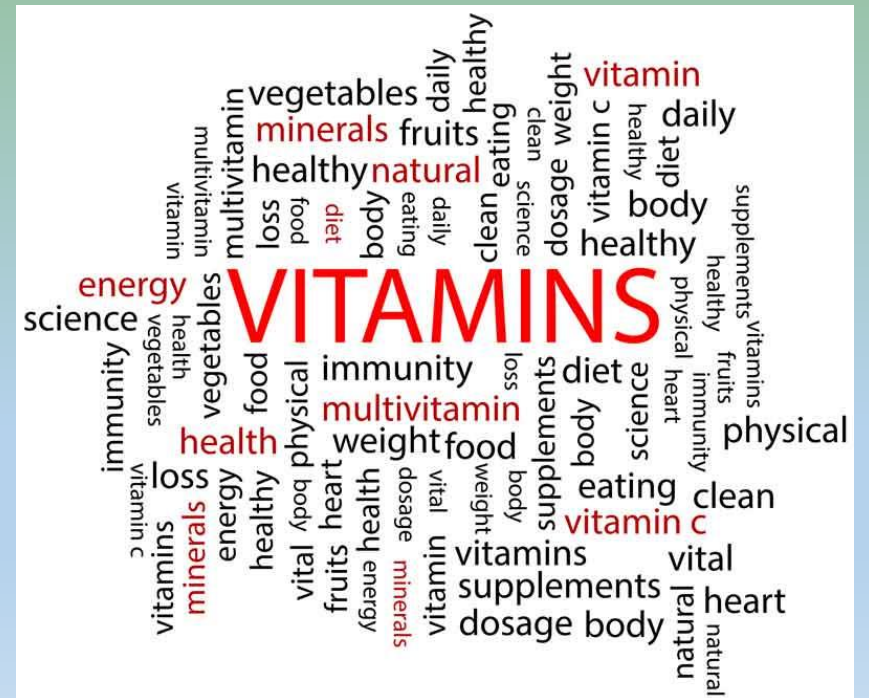
Vitaminų tipai

Vandenyje tirpūs vitaminai:

- Vitaminas C
- Vitaminai B kompleksas (B1, B2, B3, B5, B6, b7, B9, b12)

Riebaluose tirpūs vitaminai:

- Vitaminas A
- Vitaminas D
- Vitaminas E
- Vitaminas K



Kur randami vitaminai?

- **Vitaminas A**

Šaltiniai: Morkos, saldžiosios bulvės, špinatai, kiaušiniai, pieno produktai.

- **Vitaminas C**

Šaltiniai: Apelsinai, braškės, kivi, paprikos, brokoliai.

- **Vitaminai B**

Šaltiniai:

- B1: Šviesūs ryžiai, javai, kiauliena.
- B2: Pienas, kiaušiniai, mėsa.
- B3: Vištiena, žuvis, ankštiniai.
- B5: Avokadai, grybai, mėsa.
- B6: Vištiena, žuvys, bananai.
- B7: Kiaušiniai, žuvis, riešutai.
- B9: Žalios lapinės daržovės, pupelės, citrusiniai vaisiai.
- B12: Mėsa, pienas, kiaušiniai.



Kur randami vitaminai?

- **Vitaminas D**

Šaltiniai: Saulė, riebios žuvis, kiaušiniai, pieno produktai.

- **Vitaminas E**

Šaltiniai: Riešutai, sėklos, špinatai, aliejai.

- **Vitaminas K**

Šaltiniai: Žalios lapinės daržovės, brokoliai, kopūstai.



Vitaminų nauda

- Palaiko imuninę sistemą.
- Skatina sveiką odą.
- Pagerina energijos lygį.
- Stiprina kaulus ir dantis.

VITAMINŲ IR MINERALŲ NAUDA



Mažina vėžio
susirgimo riziką



Mažina širdies
susirgimus



Kovoja su kitomis
ligomis

Sportuojantys.lt



Padedą kūnui
tinkamai
funkcionuoti



Apsaugo
ląsteles nuo
pažeidimo

Vitaminų trūkumo priežastys

- Nepakankama mityba
- Virškinimo trakto sutrikimai
- Padidėjęs poreikis (liga, stresas)

Vitamins C trūkumo simptomai

Sportuojantys.lt



Sausa ir pažeista oda



Lėtas žaizdų gijimas



Skausmingi sąnariai



Silpni kaulai



Prastas imunitetas



Nuovargis ir apatija

Vitaminų trūkumo pasekmės

- **Vitaminas A**

Trūkumo pasekmės: regėjimo problemos (naktinis aklumas), odos problemos, imuninės sistemos silpnėjimas.

- **Vitaminas C**

Trūkumo pasekmės: skorbutas (danteny kraujavimas), silpnumas, nuovargis, žaizdų gijimo sutrikimai.

- **B grupės vitaminai:**

- **Vitaminas B1 (tiaminas):** beri-beri (raumenų silpnumas, nervų sistemos sutrikimai)

- **Vitaminas B12:** anemija, neurologiniai sutrikimai, nuovargis.

Vitaminų trūkumo pasekmės

- **Vitaminas D**

Trūkumo pasekmės: rachitas vaikams, osteoporozė suaugusiems, imuninės sistemos sutrikimai.

- **Vitaminas E**

Trūkumo pasekmės: raumenų silpnumas, neurologiniai sutrikimai, imuninės sistemos silpnėjimas.

- **Vitaminas K**

Trūkumo pasekmės: kraujo krešėjimo sutrikimai, didesnė kraujavimo rizika.

Išvados

- Vitaminai yra gyvybiškai svarbūs sveikatai.
- Įvairi mityba padeda gauti reikiamus vitaminus.
- Svarbu žinoti, kur juos rasti.

