

UVOD

Živa bića se sastoje iz različitih tkiva i organa, u čijoj građi i funkciji učestvuju mnogobrojna i raznovrsna hemijska jedinjenja. Potrebno je bilo mnogo vremena, rada i iskustva da bi se veliki broj ovih jedinjenja pronašao, izolovao i identifikovao. Na početku se ova jedinjenja nisu ni po čemu razlikovala od nekih jedinjenja sintetizovanih hemijskim reakcijama u laboratoriji, ali se pokazalo da čak i izmešana na najpribližniji način onome u živoj materiji ona nisu dala život. Koja su to životno važna jedinjenja u prirodi? Deo grupe jedinjenja od životne važnosti čine i vitamini.

1. VITAMINI

Vitamini su organske supstance koje se nalaze samo u živoj materiji, dakle biljkama i životinjama, neophodne za pravilno funkcionisanje organizma. Naziv, VITAMIN, dao je poljski biohemičar Kazimierz Funk 1910. godine, kada je izolovao jedinjenje aminske strukture iz ljusaka pirinča. To jedinjenje lečilo je i sprečavalo bolest „beri-beri“.

Naime, reč „vitamin“ potiče od latinske reči vita-život i amin-amin, što u prevodu znači „amin neophodan za život“. Kasnije je otkriveno da zapravo vitamini ne pripadaju aminima, ali je naziv zadržan do današnjih dana. Označavaju se najčešće slovima uz broj u indeksu pored trivijalnih imena.

Vitamini su esencijalni nutrijenti koje čovek ne može da sintetiše u svom organizmu, dok biljke i mikroorganizmi to mogu uz pomoć sunca. Čovek vitamine unosi hranom jer su vitamini neophodni za normalno funkcionisanje organizma i potrebni su u minimalnim količinama. Samim tim neophodno je da se čovek raznovrsno hrani.

Nedostatak vitamina dovodi do poremećaja u organizmu koji se nazivaju hipovitaminoze. Nedostatak vitamina je avitaminoza, a povećanje količine vitamina je hipervitaminoza. Vitamini nemaju kaloričnu ili energetske vrednost za organizam.

Njihov značaj je u tome što su sastavni delovi enzima, koji katalizuju gotovo sve metaboličke reakcije u organizmu. Vitamini pomažu da se reguliše metabolizam, vrše konverziju masti i ugljenih hidrata u energiju i učestvuju u stvaranju kostiju i tkiva.

Njihov značaj je u tome što su sastavni delovi enzima, koji katalizuju gotovo sve metaboličke reakcije u organizmu. Vitamini pomažu da se reguliše metabolizam, vrše konverziju masti i ugljenih hidrata u energiju i učestvuju u stvaranju kostiju i tkiva.

Vitamini se dele u dve velike grupe, prema rastvorljivosti, na hidrosolubilne (vitamine rastvorljive u vodi) i liposolubilne (vitamine rastvorljive u mastima). Vitamini A, D, E, K izražavaju se u internacionalnim jedinicama.

2. VITAMINI B-KOMPLEKSA

Vitamini B-kompleksa spadaju u vitamine rastvorljive u vodi-hidrosolubilne. Većina vitamina ove grupe ulazi u sastav koenzima ili su sami prostetične grupe enzima. Kao rastvorljivi u vodi lako se izlučuju iz organizma pa nema opasnosti od nastanka hipervitaminoze, ali se zato svakako hranom moraju svakodnevno unositi u organizam.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com