

SADRŽAJ

I. UVOD	1
II. VITAMINI	2
2.1. Što su vitamini?.....	2
2.2. Djelovanje vitamina.....	3
III. VRSTE VITAMINA	4
3.1 Vitamini topljivi u mastima.....	4
3.1.1 Vitamin A.....	4
3.1.2 Vitamin D.....	6
3.1.3 Vitamin E.....	7
3.1.4 Vitamin K.....	8
3.2 Vitamini topljivi u vodi.....	8
3.2.1 Vitamin C.....	9
3.2.2 Vitamin B1.....	10
3.2.3 Vitamin B2.....	10
3.2.4. Vitamin B6.....	11
3.2.5. Vitamin B12.....	12
IV. SAŽETAK	12
V. LITERATURA	15

I. UVOD

U industrijski razvijenim zemljama povećana je proizvodnja hrane obogaćene vitaminima. Hrana se može vitaminizirati ili revitaminizirati ukoliko se neki vitamini gube prilikom prerade. Osim mliječnih proizvoda, brašna, ulja i voćnih sokova, danas se bez iznimke vitaminizira i dječja hrana. Cilj je, naravno, izbjegavanje hipovitaminoze. No, zašto zdravom hranom ne možemo u potpunosti dobiti sve vitamine i minerale koje trebamo? Iz dva razloga. Prvi je taj što je današnja hrana sve siromašnija vitaminima i mineralima, a drugi je taj što živimo načinom života koji uvjetuje veću potrebu za vitaminima i mineralima. Pod stalnim smo stresom, živimo u onečišćenim velikim gradovima punim smoga i dr. Za siromaštvo hrane nisu krivi samo proizvođači koji upotrebljavaju svakojaka umjetna gnojiva i pesticide, nego i skladištenje i prerada hrane, tijekom koje se izgubi velika količina vitamina i minerala. Tako npr. salata, bez obzira je li uzgojena s pesticidima ili bez njih, ako stoji na zraku samo jedan dan, izgubi skoro sav svoj vitamin C. Preradom u bijelo brašno, pšenica gubi gotovo sve svoje vitamine i minerale. Mlijeko i mliječni proizvodi izloženi svjetlu na par sati, također gube gotovo svu količinu nekih B i drugih vitamina. Stoga, ako nismo dobro informirani kako nabaviti, pospremiti, ali i čuvati neke namirnice, vrlo lako se može dogoditi da jedemo različitu vrstu hrane, a ipak postanemo deficitarni s obzirom na neke vitamine, koje samo zdrava i svježja hrana može u potpunosti nadoknaditi na prirodan način.

Promišljajući o «zdravom duhu u zdravom tijelu», shvatio sam da je ljudsko tijelo izgrađeno od raznovrsnih stanica u kojima se neprestano odvijaju različiti fizikalno-kemijski procesi. Da bi se ljudsko tijelo pravilno razvijalo, ali i održavalo do kraja života, potrebno je obratiti posebnu pozornost, ne samo na određene vrste fizičkih aktivnosti, već i na pravilnu, raznoliku i uravnoteženu prehranu, po potrebi obogaćenu vitaminima i mineralima. Oduvijek sam htio znati kojih vitamina i u kolikoj količini ima u pojedinim namirnicama. Maturalni rad mi je bio izvrsna prilika da to istražim i naučim za život.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI, DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com