

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΑΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΙΝΤΑΝΟΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΧΑΡΗΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΑΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΩΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΕΜΑ: «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ»

Βιταμίνες - Έργο που αποδεικνύει τη σημασία των βιταμινών για την υγεία και την ομορφιά. Η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη για την κοινωνική διεύθυνση της Ελλάδας. Η βιταμίνη Β είναι απαραίτητη για την κοινωνική διεύθυνση της Ελλάδας.

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΗΤΑΝΟΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΟΞΑΡΗΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	6
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	6
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	13
ΒΙΤΑΜΙΝΗ E	21
ΒΙΤΑΜΙΝΗ K	29
ΒΙΤΑΜΙΝΗ F (αντιοξειδωτική)	33
ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	35
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	35
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B	41
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₁ – ΘΕΙΑΜΙΝΗ	42
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₂ – ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	47
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₅ ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	50
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₆ ή ΠΥΡΙΔΟΞΥΝΗ	54
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₁₂ ή ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΕΣ	59
ΒΙΤΑΜΙΝΗ H ή BIOTINΗ ή B7	62
ΟΜΑΔΑ ΦΟΛΚΟΥ ΟΞΕΟΣ – ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₉	66
ΝΙΑΣΙΝΗ – ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ PP	69
ΧΟΛΙΝΗ	73
ΨΕΥΔΟΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ή ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	76
ΠΑΡΑ – ΑΜΙΝΟΒΕΝΖΟΪΚΟ ΟΞΥ	77
ΡΑΒΑ	77
ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΙΝΟΣΙΤΗΣ ή ΙΝΟΣΙΤΟΛΗ	79
ΒΙΟΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ ή ΒΙΤΑΜΙΝΗ P	81
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B-13 ή ΟΡΟΤΙΚΟ ΟΞΥ	82
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	83
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	86