

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΗΤΑΝΟΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΧΑΡΗΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΗΤΑΝΟΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΧΑΡΗΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	6
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α.....	6
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D.....	13
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε.....	21
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ.....	29
ΒΙΤΑΜΙΝΗ F (αντιοξειδωτική)	33
ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	35
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C.....	35
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β.....	41
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₁ – ΘΕΙΑΜΙΝΗ.....	42
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₂ – ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ.....	47
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₅ Ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ.....	50
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₆ Ή ΠΥΡΙΔΟΞΥΝΗ.....	54
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₁₂ Ή ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΕΣ	59
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Η Ή ΒΙΟΤΙΝΗ Ή Β7.....	62
ΟΜΑΔΑ ΦΟΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ – ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₉	66
ΝΙΑΣΙΝΗ – ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΡΡ.....	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 Ρ	81
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-13 Ή ΟΡΟΤΙΚΟ ΟΞΥ.....	82
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	83
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	86