

Χρήστος Δούκας

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



Σπουδαστής: Σοφία Ακριτίδου
Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2007

Η περιεκτική Εργασία αφορά στην αντιμετώπιση της ανεπάρκειας των λιποδιαλυτών βιταμινών στον οργανισμό.

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
Ευχαριστίες	11
Πρόλογος	13
Η παρούσα Εργασία αφιερώνεται στους Αγαπητούς μου Γονείς, χάρin των οποίων βρίσκομαι σ' αυτή τη θέση.	13
Τους ευχαριστώ πολύ για ότι έκαναν και κάνουν για μένα...	
1.1 Γενικά στοιχεία επίσημης	15
1.2 Ονομασία Α.Π.Ε.Σ.Π.Ο.Α.Υ.	16
1.3 Περιγραφή	16
1.3.1 Γενικά ή ιστορική Α.	17
1.3.2 Αποστολικοί - Ιδιότητες	17
1.3.3 Ονομασία Βισοπίνης Α	18
1.3.4 Προκαλεί η Ομάκη Βισοπίνης Α	18
1.3.5 Προκαλεί υπερδοσολογία Βισοπίνης Α	20
1.3.6 Ημερήσια ανάληψη Βισοπίνης Α	21
1.3.7 Βισοπίνη Ο ή Αποδοτικότητα	22
1.3.8 Αποδοτικότητα	23
1.3.9 Τι είναι η Βισοπίνη Β	23
1.3.10 Αποδοτικότητα Ιδιότητες	24
1.3.11 Πίση Βισοπίνης Ο	27
1.3.12 Προκαλεί η Ομάκη Βισοπίνης Ο	27
1.3.13 Προκαλεί η υπερδοσολογία Βισοπίνης Ο	29
1.3.14 Ημερήσια ανάληψη σε Βισοπίνη Β	29
1.3.15 Βισοπίνη Ε ή Τοκοφερρόλη	31
1.3.16 Περιγραφή	31
1.3.17 Τι είναι η Βισοπίνη Ε	32
1.3.18 Αποδοτικότητα - Ιδιότητες	32
1.3.19 Πίση Βισοπίνης Ε	33
1.3.20 Προκαλεί η Ομάκη Βισοπίνης Ε	33
1.3.21 Προκαλεί η υπερδοσολογία Βισοπίνης Ε	36
1.3.22 Ημερήσια ανάληψη	35
1.3.23 Βισοπίνη Ε και οστέοκτες	36
1.3.24 Βισοπίνη Β	40
1.3.25 Προέλευση	40

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
Βιταμίνες	11
Τι είναι οι Βιταμίνες	11
Προέλευση	12
Ο ρόλος των Βιταμινών	13

Κεφάλαιο 1

1.1 Λιποδιαλυτές Βιταμίνες	15
1.2 Βιταμίνη Α ή Ρετινόλη	16
1.2.1 Προέλευση	16
1.2.2 Τι είναι η Βιταμίνη Α	17
1.2.3 Λειτουργίες – Ιδιότητες	17
1.2.4 Πηγές Βιταμίνης Α	18
1.2.5 Τι προκαλεί η έλλειψη Βιταμίνης Α	19
1.2.6 Τι προκαλεί υπερδοσολογία Βιταμίνης Α	20
1.2.7 Ημερήσια ανάγκη σε Βιταμίνη Α	21
1.3 Βιταμίνη D ή Αντιραχίτικη	23
1.3.1 Προέλευση	23
1.3.2 Τι είναι η Βιταμίνη D	23
1.3.3 Λειτουργίες Ιδιότητες	24
1.3.4 Πηγές Βιταμίνης D	27
1.3.5 Τι προκαλεί η έλλειψη Βιταμίνης D	27
1.3.6 Τι προκαλεί η υπερδοσολογία Βιταμίνης D	29
1.3.7 Ημερήσια ανάγκη σε Βιταμίνη D	29
1.4 Βιταμίνη Ε ή Τοκοφερόλη	31
1.4.1 Προέλευση	31
1.4.2 Τι είναι η Βιταμίνη Ε	31
1.4.3 Λειτουργίες – Ιδιότητες	31
1.4.4 Πηγές Βιταμίνης Ε	33
1.4.5 Τι προκαλεί η έλλειψη Βιταμίνης Ε	33
1.4.6 Τι προκαλεί η υπερδοσολογία Βιταμίνης Ε	35
1.4.7 Ημερήσια ανάγκη	35
1.4.8 Βιταμίνη Ε και ασθένειες	36
1.5 Βιταμίνη Κ	40
1.5.1 Προέλευση	40

1.5.2 Τι είναι η Βιταμίνη Κ	40
1.5.3 Λειτουργίες – Ιδιότητες	40
1.5.4 Πηγές Βιταμίνης Κ	41
1.5.5 Τι προκαλεί η έλλειψη Βιταμίνης Κ	41
1.5.6 Τι προκαλεί η υπερδοσολογία Βιταμίνης Κ	42
1.5.7 Ημερήσια ανάγκη σε Βιταμίνη Κ	42

Κεφάλαιο 2

Χημεία Λιποδιαλυτών Βιταμινών	43
2.1 Βιταμίνη Α	43
2.2 Βιταμίνη D	45
2.3 Βιταμίνη Ε	46
2.4 Βιταμίνη Κ	48

Κεφάλαιο 3

3.1 Οι Λιποδιαλυτές Βιταμίνες στην Αισθητική	49
3.2 Βιταμίνες Α και Ε: Βιταμίνες της ομορφιάς	50
3.3 Βιταμίνη Α και Δέρμα	51
3.4 Βιταμίνη Ε και Δέρμα	54
3.5 Ο ρόλος των Λιποδιαλυτών Βιταμινών ως αντιοξειδωτικά	55
3.5.1 Είδη Γήρανσης	55
3.5.2 Τι προσφέρουν τα αντιγηραντικά καλλυντικά	57
3.5.3 Τα ενεργά συστατικά και οι ιδιότητές τους	58
3.6 Λιποδιαλυτές Βιταμίνες σε χάπια	62

Κεφάλαιο 4

Χρήσιμες ερωτήσεις	64
Βιβλιογραφία	69

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κίνητρο για την συγγραφή της παρούσας εργασίας είναι η φοίτησή μου στο τελευταίο εξάμηνο της Αισθητικής – Κοσμητολογίας, στη Σχολή επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Σύμφωνα, λοιπόν με την διαδικασία, που ακολουθείται θα πρέπει στο στάδιο αυτό, εκτός από την πρακτική μου εξάσκηση, να γίνει και η εκπόνηση μιας πτυχιακής εργασίας η οποία θα αποδεικνύει ότι είμαι σε θέση να αναπτύξω και να ερευνήσω θέματα που αφορούν το αντικείμενο σπουδών μου.

Όσον αφορά την έρευνα που έπρεπε να γίνει, ώστε να βρίσκεται η εργασία αυτή την στιγμή στα χέρια σας, χρειάστηκε να ανατρέξω σε διάφορες ιστοσελίδες στο Internet, σχετικές με το θέμα της εργασίας. Πηγές για την ύλη απετέλεσαν επίσης κείμενα εγκυκλοπαιδειών, επιστημονικά περιοδικά καθώς και βιβλία των καθηγητών του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης.

Στο σημείο αυτό θέλω να ευχαριστήσω τον θείο μου που συνέβαλε στην ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, την θεία μου για την παραχώρηση του υπολογιστή της καθώς και τους καθηγητές μου που με την γνώση, που μου προσέφεραν απλόχερα, όλα αυτά τα χρόνια, συντέλεσαν ώστε να βρίσκομαι αυτή την στιγμή σ' αυτό το σημείο.