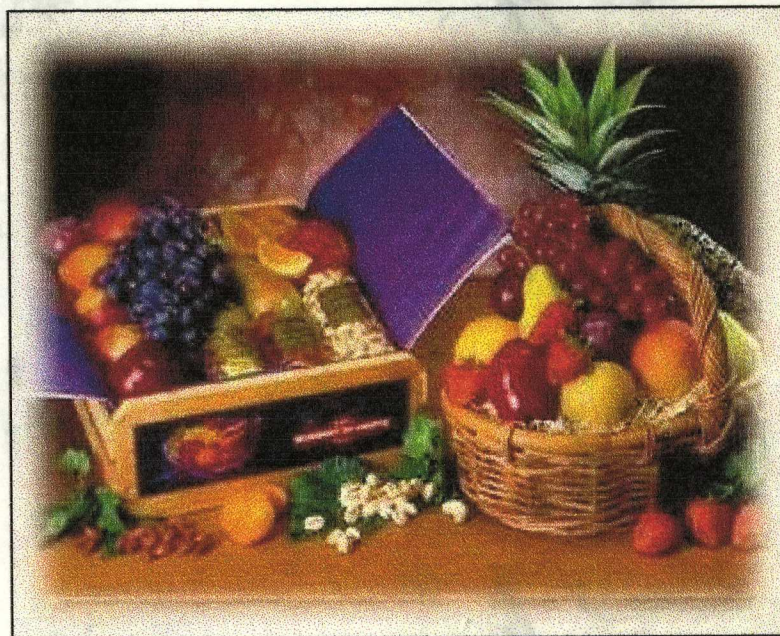


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



Θέμα:

Βιταμίνες Ομορφιάς

Εισηγήτρια: Νέτα Ζιώγα Παρασκευή

Εκπονήτρια: Αϊβατζίδου Παρθένα

Θεσσαλονίκη 1998

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ.....	3
• <i>Χημική Σύνθεση.....</i>	<i>3</i>
• <i>Πηγές.....</i>	<i>3</i>
• <i>Απορρόφηση.....</i>	<i>3</i>
• <i>Αποθήκευση.....</i>	<i>4</i>
• <i>Αποβολή.....</i>	<i>5</i>
3. ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	6
4. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α.....	7
4.1. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΗΜΕΙΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΠΗΓΕΣ, ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....	8
• <i>Ιδιότητες.....</i>	<i>8</i>
• <i>Χημεία.....</i>	<i>9</i>
• <i>Μεταβολισμός..</i>	<i>10</i>
• <i>Πηγές.....</i>	<i>11</i>
• <i>Βιταμίνη Α και Αισθητική.....</i>	<i>13</i>
4.2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.....	15
• <i>Όραση.....</i>	<i>15</i>
• <i>Αύξηση.....</i>	<i>16</i>
• <i>Ανάπτυξη των Οστών.....</i>	<i>16</i>

- *Ανάπτυξη των Δοντιών.....17*
- *Διατήρηση Υγιών Επιθηλιακών Ιστών.....17*
- *Προφύλαξη από την Εμφάνιση Καρκίνου.....18*
- *Αναπαραγωγή.....18*

4.3. ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΑΠΟ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΛΗΨΗ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α.....20**
- *Νυκταλωπία ή Ημεραλωπία, Ξήρωση και Ξηροφθαλμία.....21*
- *Μειωμένη Ανάπτυξη.....21*
- *Μειωμένη Αύξηση Οστών.....22*
- *Επιπλοκές σε άλλα Όργανα.....22*
- *Προβλήματα Αναπαραγωγής.....23*

4.2. ΥΠΕΡΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ.....24

5. ΒΙΤΑΜΙΝΗ D.....25

5.1. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΗΜΕΙΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ,

- **ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....26**
- *Ιδιότητες.....26*
- *Χημεία.....26*
- *Μεταβολισμός.....27*
- *Πηγές.....28*
- *Αισθητική.....29*

5.2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D ΣΤΟΝ

- **ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.....30**
- *Απορρόφηση Ασβεστίου.....30*
- *Επίπεδα Φωσφόρου.....30*

• <i>Μεταβολισμός των Οστών και των Δοντιών</i>	31
6.ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	32
6.1. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΗΜΕΙΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΠΗΓΕΣ, ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	33
• <i>Ιδιότητες</i>	33
• <i>Χημεία</i>	33
• <i>Μεταβολισμός</i>	34
• <i>Πηγές</i>	35
• <i>Βιταμίνη Ε και Αισθητική</i>	36
6.2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	37
7. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	38
7.1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	39
• <i>Πηγές</i>	40
8. ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	41
8.1. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β	42
8.2. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 Ή ΘΕΙΑΜΙΝΗ	43
• <i>Δράση της Β1</i>	43
• <i>Πηγές της Θειαμίνης</i>	44
• <i>Αισθητική και Βιταμίνη Β1</i>	44
8.3. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 Ή ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	45
• <i>Δράση της Β2</i>	45
• <i>Πηγές της Βιταμίνης Β2</i>	46

• <i>Αισθητική και Βιταμίνη B2</i>	46
8.4. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 Ή ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ	47
• <i>Δράση της Β6</i>	47
• <i>Πηγές της Βιταμίνης Β6</i>	48
• <i>Αισθητική και Βιταμίνη Β6</i>	48
8.5. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 Ή ΚΥΑΝΟΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ	49
• <i>Δράση της Βιταμίνης Β12</i>	49
• <i>Πηγές της Βιταμίνης Β12</i>	49
• <i>Αισθητική και Βιταμίνη Β12</i>	50
8.6. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Η Ή ΒΙΟΤΙΝΗ	51
• <i>Δράση της Βιοτίνης</i>	51
• <i>Πηγές της Βιοτίνης</i>	51
• <i>Αισθητική και Βιοτίνη</i>	52
8.7. ΒΙΤΑΜΙΝΗ C Ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ	53
• <i>Δράση της Βιταμίνης C</i>	53
• <i>Πηγές Βιταμίνης C</i>	54
• <i>Βιταμίνη C και Αισθητική</i>	55
9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	56

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που, έστω και σε μικρές ποσότητες, θεωρούνται ουσιώδεις και απαραίτητες για την υγεία, την αύξηση, την αναπαραγωγή και τη διατήρηση του ατόμου. Κάθε βιταμίνη επιτελεί κάποια συγκεκριμένη λειτουργία, και αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι καμία δεν έχει τη δυνατότητα να αντικαταστήσει μίαν άλλη ή να παίξει το ρόλο μιας άλλης.

Οι βιταμίνες πρέπει να περιέχονται στη διαίτά μας γιατί δεν συντίθενται στον οργανισμό μας στις αναγκαίες ποσότητες και μερικές από αυτές δεν συντίθενται καθόλου. Εξαίρεση αποτελεί η βιταμίνη D, γιατί όταν ένα άτομο εκτίθεται σε υπεριώδεις ακτίνες, η βιταμίνη αυτή συντίθεται από την πρόδρομη ουσία της, που βρίσκεται στο δέρμα του ατόμου.

Αρχικά οι βιταμίνες διακρίνονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές ανάλογα με την ιδιότητά τους να διαλύονται σε λίπος ή νερό, και η διάκριση αυτή ισχύει μέχρι και σήμερα.

Πριν καθορίσουν οι επιστήμονες τη χημική σύνθεση της κάθε βιταμίνης, αυτές προσδιορίζονταν από ένα γράμμα της αλφαβήτου, που χαρακτήριζε ή τη σειρά της ανακάλυψης της βιταμίνης ή ήταν το αρχικό γράμμα της λέξης που δήλωνε τον ρόλο της στη διατροφή. Λόγου χάριν, σύμφωνα με τη σειρά ανακάλυψης, υπήρχαν οι λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, και E και υδατοδιαλυτές B-1, B-2 και C. Αντίθετα η βιταμίνη K ονομάστηκε έτσι μετά την ανακάλυψη της αντισταμορραγικής ιδιότητάς της, από τον όρο " Koagulation Factor", δηλαδή παράγοντας πήξης.

Γύρω στα 1920 αποκαλύφθηκε ότι η βιταμίνη Β ήταν στην πραγματικότητα ένα μίγμα από πολλές βιταμίνες. Έτσι καθιερώθηκε η ονομασία, βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Όλες οι βιταμίνες Β μαζί με τη βιταμίνη C είναι υδατοδιαλυτές.

Οι βιταμίνες, για λόγους περιγραφικούς, διακρίνονται σε : α) υδατοδιαλυτές βιταμίνες, β) λιποδιαλυτές βιταμίνες και γ) ουσίες που μοιάζουν με βιταμίνες.