

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΥΡΤΩ-ΟΛΓΑ

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2003

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΥΡΤΩ-ΟΛΓΑ

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α: ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΕΝΙΚΑ	1
1) Εισαγωγή	1
2) Γενικά χαρακτηριστικά των βιταμινών	2
3) Βιολογική σημασία	3
4) Πηγές	4
5) Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες	5
6) Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες	7
7) Μονάδες	7
8) Ουσίες που μοιάζουν με βιταμίνες (βιταμινομιμητικές)	7
α) Χολίνη	8
β) Μυο-ινοσιτόλη	8
γ) Παρα-αμινοβενζοϊκό οξύ	8
δ) Καρνιτίνη	9
ε) Λιποϊκό οξύ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Υδατοδιαλυτές βιταμίνες	10
1) Βιταμίνη C ή Ασκορβικό οξύ	10
2) Βιταμίνη B ₁ ή Θειαμίνη	13
3) Βιταμίνη B ₂ ή Ριβοφλαβίνη	16
4) Βιταμίνη B ₃ ή Νιασίνη	19
5) Βιταμίνη B ₄ ή Αδενίνη	22
6) Βιταμίνη B ₅ ή Παντοθενικό οξύ	22
7) Βιταμίνη B ₆ ή Πυριδοξίνη	24

8) Βιταμίνη B ₉ ή Φολικό οξύ	27
9) Βιταμίνη B ₁₂ ή Κυανοκοβαλαμίνη	29
10) Βιοτίνη	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Λιποδιαλυτές βιταμίνες 36

1) Βιταμίνη A	36
2) Βιταμίνη D	44
3) Βιταμίνη E	49
4) Βιταμίνη K	53

ΜΕΡΟΣ Β: ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΣΤΟΙΧΕΙΑ 56

1) Βόριο (Bo)	56
2) Ασβέστιο (Ca)	57
3) Κοβάλτιο (Co)	58
4) Χρώμιο (Cr)	59
5) Χαλκός (Cu)	60
6) Φθόριο (F)	61
7) Σίδηρος (Fe)	62
8) Γερμάνιο (Ge)	63
9) Ιώδιο (I)	64
10) Κάλιο (K)	65
11) Μαγνήσιο (Mg)	66
12) Μαγγάνιο (Mn)	67
13) Μολυβδαίνιο (Mo)	68
14) Φώσφορος (P)	69

15) Σελήνιο (Se)	70
16) Πυρίτιο (Si)	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΟΙΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	71
--	----

ΜΕΡΟΣ Γ΄: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	74
--------------------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΕΝΙΚΑ	74
---------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	77
--	----

1) Ελαιόλαδο	77
2) Κρασί	77
3) Ψάρια	78
4) Χόρτα	79
5) Κρέας	79
6) Trans λιπαρά οξέα	79

ΠΕΡΙΛΗΨΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	81
----------------------------	----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	84
---------------------	----