

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες ρυθμίζουν τις διάφορες αντιδράσεις του μεταβολισμού, ενώ άλλοι μεταβολίτες όπως τα λίπη, οι υδατανθρακες και οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη αυτών των αντιδράσεων. Έλλειψη μιας βιταμίνης σταματάει τις ειδικές μεταβολικές ερχασίες και μπορεί να αλλάξει τη μεταβολική ισορροπία στον οργανισμό.

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες συμμετέχουν στη μεταφορά ενέργειας και στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών.

Μερικές από τις λιποδιαλυτές βιταμίνες αποτελούν βασικό τμήμα των βιολογικών μεμβράνων και παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της λειτουργικής ακεραιότητας τους. Ορισμένες δρουν σε γενετικό επίπεδο και ελέγχουν την σύνθεση ορισμένων ενζύμων. Παντελής ή μερική στέρηση μιας ή περισσότερων βιταμινών από τον οργανισμό προκαλεί διάφορες παθολογικές καταστάσεις (αβιταμίνωση ή υποβιταμίνωση). Σε ορισμένες περιπτώσεις παρατηρούνται διαταραχές του οργανισμού, εξαιτίας πολύ μεγάλων δόσεων βιταμινών (υπερβιταμίνωση) που αντιστοιχες με αυτές της παντελούς έλλειψης

Βιταμίνη F

Η βιταμίνη αυτή αποδίδεται σε ακόρεστα λιπαρά οξέα και μερικά από τα παραγωγά τους. Στον άνθρωπο δεν χρειάζεται η παρουσία αυτών των ουσιών. Η βιταμίνη F και οι ιδιότητες της

Δεν είναι ιδιαίτερα γνωστές. Πιστεύεται πάντως ότι ορισμένες δερματοπάθειες ελαφριάς μορφής οφείλονται στην έλλειψη αυτής της βιταμίνης.

Βιταμίνη Β3

Γνωστότερη ως βιταμίνη ΡΡ και με τις ονομασίες νικοτινικό οξύ ή νικοτιναμίδιο υδατοδιαλυτή και μέλος του συμπλέγματος Β. Ένα ενήλικο άτομο χρειάζεται 20mg βιταμίνης Β3 την ημέρα. Η Β3 βρίσκεται άφθονη στις τροφές ζωικής προέλευσης, λίγο στις φυτικές και απουσιάζει από ορισμένες, όπως οι πατάτες, το λάδι, τα αλεύρα αραβοσίτου και σικαλίνης.