



WITAMINY I MINERAŁY -

wprowadzenie

(podsumowanie lekcji)

kurs „Żywnienie człowieka – wprowadzenie do dietetyki”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Mikroskładniki dzielą się na **witaminy** i **minerały**.

Witaminy to składniki, którego źródłami są różne produkty spożywcze. Składniki te są niezbędne do prawidłowego przebiegu wielu procesów, które zachodzą w organizmie.

Minerały to pierwiastki niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie może on ich wytworzyć, musisz je więc dostarczać wraz z pożywieniem.

Nazwa „witaminy” została po raz pierwszy użyta w 1912 roku przez **Kazimierza Funka**, który uważał, że „aminy witalne” są odpowiedzialne za zapobieganie zjawiska, które obecnie nazywamy niedoborem witamin. Wymyślił on tę nazwę, aby opisać te składniki. Ostatecznie odkryto, że składnikami tymi nie były aminy (NH_3).

Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach.

Witaminy rozpuszczane w tłuszczach to: A, D, E i K.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie to witamina C i witaminy z grupy B.

Dlaczego jest tak wiele witamin z grupy B?

Odkryto, że czynnik B, składał się on z dwóch czynników, które nazwano B₁ i B₂. Zauważyli jednak, że B₂ ma wiele komponentów, które zaczęli odpowiednio nazywać. Były oczywiście odkryte również witaminy B₄, B₈ i B₁₀, B₁₁, ale zostały pominięte.

Minerały mogą być podzielone na trzy kategorie:

- Makrominerały (makroelementy),
- Mikrominerały (minerały śladowe, mikroelementy),

- Ultramikrominerały (minerały ultraśladowe).

Minerały mogą być nazywane pierwiastkami.

Są dwie szkoły związane ze sposobami pokrycia zapotrzebowania na witaminy i minerały.

Według pierwszej najpierw należy pokryć zapotrzebowanie na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i aplikować je zgodnie z ich kolejnością alfabetyczną.

Drugą metodą jest dobieranie pokrycia zapotrzebowania witamin i minerałów w oparciu o znajomość ich funkcji – spożywamy witaminy i minerały, które wspierają podobne funkcje.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci