

# BÖLÜM 25

## TOPLUMSAL AÇIDAN VİTAMİNLERİN KULLANIM ALANLARI

Lütfiye PARLAK<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Vitaminler, besinlerin doğal kaynakları içerisinde hücrelerin yenilenme aşamasında ve üretilen enerjiye katkı sağladığı sabit olan, vücudun belirli miktarda duyduğu ihtiyacı günlük olarak karşılayan, vücutta yeteri kadar bulunmadığı zaman ve doğal yollarla alınmadığında dışarıdan yardımcı olarak takviye edilmesi gereken düzenleyici maddelerdir (1).

Vitaminler yağda veya suda çözünebilir organik maddelerdir. Yağda çözünen vitaminlerin vücutta depolanabildiği, suda çözünen vitaminlerin ise depolanamadığı bilinmektedir (2).

Vitaminlerin birçoğu vücut tarafından üretilmez ve dış faktörlerden alınması gerekir. Vitaminlerin yetersizliği metabolizmada bozukluklar oluşturur ve organların yetersiz çalışmasına sebebiyet verir. Bu da akut ve kronik hastalıkları tetikleyerek ölümcül sonuçlara yol açabilir. Vücudumuzda belli tepkimeleri uyaran bu organik bileşenlerin sağlığımıza katkısı tartışmasızdır (3).

Vitaminlerin kullanımında sağlık açısından ya da besin alımı yönünden bir problem yok ise iyi bir beslenme planı ile birçok vitamin ihtiyacı karşılanılabilir. Doğal besinler içinde bulunan vitaminler büyüme ve çoğalma gibi sağlığın devamı için kullanılan organik bileşenlerdir (2). Vitamin eksikliğinden kaynaklanan hastalıkların ölümlere sebep olması toplumu doğrudan etkilemektedir. Toplumun sağlıklı olması bireylerin sağlıklı olmasından geçmektedir.

Dünyada teknolojinin getirdiği birçok gelişme tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş ile birlikte toplu beslenme sistemi kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanların otellerde, restoranlarda ve catering firmaları gibi toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlardan hizmet almaları günlük hayatta yerini almıştır (4). Toplu beslenme hizmeti veren kuruluşların insanlara sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlayacak gıdalar sunması gerekir. Günümüzde toplu beslenme genelde sanayi, kamu kuruluşları, spor tesisleri, yatılı okullar ve silahlı kuvvetler gibi yerlerde yapılmaktadır. Top-

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Simav Sağlık Hizmetleri MYO, lutfiye.parlak@ksbu.edu.tr

## SONUÇ

Vitaminler gerekli tetkikler yapılarak doktor kontrolünde kullanılmalıdır. Vitaminler takviye edici gıda şeklinde alınabildiği gibi farmasötik şekillerine göre doktor reçetesi ile de alınabilmektedir. Bunların yanı sıra kozmetik sektöründe de vitaminler kullanılmaktadır.

Toplumları doğru yönlendirmek ve bilgilendirmek vitaminlerin doğru ve etkin bir şekilde kullanılmasına katkı sağlayacaktır. D Vitamininin güneşten yararlanarak etkili olabileceğini bilen toplumlar, aynı zamanda C Vitaminini limon kolonyası vasıtasıyla alabileceğini düşünebilmektedirler.

## KAYNAKLAR

- Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği. *Vitamin ve Mineraller*. (21/03/2022 tarihinde <https://gtbd.org.tr/vitamin-ve-mineraller/> adresinden ulaşılmıştır.)
- Bingöl G. *Vitaminler ve enzimler*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Yayınları; 1977.
- Central Hospital. *Vitaminler hakkında bilmeniz gerekenler*. (22/03/2022 tarihinde <http://centralhospital.com/haberler/vitaminler-hakkinda-bilmeniz-gerekenler/> adresinden ulaşılmıştır.)
- Sezgin AC, Özkaya FD. Toplu beslenme sistemlerine genel bir bakış. *Akademik Gıda*, 2014; 12(1): 124-128.
- Sürücüoğlu MS. Eski Türklerde vakif imaretlerinde toplu beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1986; 15: 113-122.
- Dorman V, Aslan S, Ceylan A, et al. Aynı fabrikadan yemek alan iki inşaat firması işçilerinde meydana gelen toplu besin zehirlenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 2010; 37(3): 248-253.
- Ankara Üniversitesi, *Farmakoloji ile İlgili Temel Kavramlar*. (26/03/2022 tarihinde [https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/2912/mod\\_resource/content/0/1.%20Hafta%20Farmakoloji%20ile%20ilgili%20temel%20kavramlar.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/2912/mod_resource/content/0/1.%20Hafta%20Farmakoloji%20ile%20ilgili%20temel%20kavramlar.pdf) adresinden ulaşılmıştır.)
- Eczane, *A vitamini*. (16/03/2022 tarihinde <https://www.dermoeczanem.com/zade-vital-a-vitamini-30-yumusak-kapsul> adresinden ulaşılmıştır.)
- İlaç Rehberi. *Dodex B12 vitamini*. (24/03/2022 tarihinde <https://www.ilactr.com/ilac/dodex.html> adresinden ulaşılmıştır.)
- İlaç Rehberi. *Bemix B12 vitamini*. (08/04/2022 tarihinde <https://rehberilac.com/bemiks-5-ampul-2/> adresinden ulaşılmıştır.)
- İlaç Rehberi. *Vitamin C*. (21/03/2022 tarihinde <https://ilaclar.net/turktipsan-vitamin-c-500-mg-im-iv-sc-ampul/i/nedir-ne-icin-kullanilir> adresinden ulaşılmıştır.)
- Online Satış Mağazası. *Vitamin C*. (26/03/2022 tarihinde <https://www.turuncukasa.com/ocean-vitamin-c-1000-mg-30-tablet-50456> adresinden ulaşılmıştır.)
- Online Satış Mağazası. *C vitamini içerikli multivitamin*. (26/03/2022 tarihinde <https://www.vitaminler.com/urun/supradyn-all-day-30-tablet-4397> adresinden ulaşılmıştır.)
- Online Satış Mağazası. *E vitamini*. (25/03/2022 tarihinde <https://www.arisanbitki.com/urun/bitkisel-e-vitamini-krem> adresinden ulaşılmıştır.)
- Online Satış Mağazası. *E vitamini*. (25/03/2022 tarihinde <https://www.gardrops.com/kadin/kozmetik/e-vitamini-ampul-5e4670be9c7d0> adresinden ulaşılmıştır.)
- İlaç Rehberi. *K vitamini*. (26/03/2022 tarihinde <https://prospektus.co/ilac/konakion-mm-2-mg-0-2-ml-pediatric-ampul-5-adet/> adresinden ulaşılmıştır.)
- Polak E, Stępień AE, Gol O, Tabarkiewicz J. Potential immunomodulatory effects from consumption of nutrients in whole foods and supplements on the frequency and course of infection: Preliminary results. *Nutrients*. 2021;13(4): 1157
- Dymarska E, Grochowska A, Krauss H. Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy. Immunomodulacyjne działanie kwasów tłuszczowych, witamin, składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy. *Now. Lek*. 2013;82:222–231.
- Krzysik M, Biernat J, Grajeta H. The Influence of Nutrients on Immune System Functioning—Part I. Immunomodulatory Effects of Fatty Acids on the Human Body. *Adv. Clin. Exp. Med*. 2007;16:123–133.
- Semba RD. Vitamin A and immunity to viral, bacterial and proto-zoan infections. *Proc. Nutr. Soc*. 1999; 58:719–727. doi: 10.1017/S0029665199000944.
- Całkosiński I, Rosińczuk-Tondersy J, Szopa M. Zastosowanie wysokich dawek tokoferolu w prewencji i potencjalizacji działania dioksyn. *Postepy Hig. Med. Dosw*. 2011;65: 143–157. doi: 10.5604/17322693.935120.
- Altınar A, Atalay H, Bilal T. Bir antioksidan olarak E vitamini. *Balkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017;6(3): 149-157.
- Yılmaz G, Özbek N, Gürakan B. *Yenidoğanın Hemorajik Hastalığı 2000*. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. (06/04/2022 tarihinde <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0100/st01004.html> adresinden ulaşılmıştır.)
- Merey G. *İlaç kimyası ve endüstriyel uygulamaları* 04/03/2022 tarihinde [http://web.hitit.edu.tr/dersnotlari/gokcemerey\\_24.02.2016\\_2N9Y.pdf](http://web.hitit.edu.tr/dersnotlari/gokcemerey_24.02.2016_2N9Y.pdf) adresinden alınmıştır.
- Öz SG, Kılıçarslan A. Vitaminlerin yaşamımızdaki yeri nedir, ne olmalıdır? *İç Hastalıkları Dergisi*. 2012; 19: 139-143.
- Online Satış Mağazası. *A vitaminli krem*. 06/04/2022 tarihinde <https://www.ciceksepeti.com/20-adet-ad-vitamini-krem-kalici-makyaj-ve-dovme-sonrasi-onarici-krem-kcm63618049> adresinden alınmıştır.
- Online Satış Mağazası. *B Vitaminli Yüz Bakım Kremi*. 06/04/2022 tarihinde <https://www.hepsiburada.com/skin-lab-vitamin-creams-b-vitaminli-yuz-bakim-krem-pm-HB00000CI75V> adresinden alınmıştır.
- Online Satış Mağazası. *B3 vitaminli serum*. (02/04/2022 tarihinde <https://www.trendyol.com/doa-kozmetik/hyaluronic-acid-vitamin-b3-serum-p-114805968> adresinden ulaşılmıştır.)
- Online Satış Mağazası. *A vitaminli krem*. (01/04/2022 tarihinde <https://www.trendyol.com/viata/vitamin-a-krem-30ml-p-62354565> adresinden ulaşılmıştır.)