

Bölüm 12

VİTAMİNLER

Sibel Çiğdem TUNCER¹

Vitaminler; insanlar tarafından sentezlenemeyen bu nedenle doğal besin kaynaklarından alınması gereken, eksikliğinde spesifik bozukluk ve hastalığa sebebiyet veren organik bileşiklerdir (1).

Vitaminlerin Sınıflandırılması

Vitaminler kendi içinde suda çözünen vitaminler ve yağda çözünen vitaminler olarak başlıca iki ana gruba ayrılırlar (Şekil 1).

| Vitaminler | |
|--|--|
| I - Suda Çözünen Vitaminler 1- Tiamin (B1 Vitamini) 2 - Riboflavin (B2 Vitamini) 3 - Niasin (B3 Vitamini) 4 - Pantotenik Asit (B5 Vitamini) 5 - Pridoksin (B6 Vitamini) 6 - Biotin (B7 Vitamini) 7 - Folik Asit (B11 Vitamini) 8 - Kobalamin (B12 Vitamini) 9 - Askorbik Asit (C Vitamini) | II - Yağda Çözünen Vitaminler 1 - A Vitamini 2 - D Vitamini 3 - K Vitamini 4 - E Vitamini |

Şekil-1 Vitaminler

Suda çözünen vitaminler: Vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B5 (pantotenik asit), vitamin B6 (piridoksin), vitamin B11 (folik asit) ,vitamin B12 (siyanokobalamin), vitamin B7 (biotin), vitamin C (askorbik asit)'dir (Şekil 1). Vitamin B12 ve vitamin C dışındaki diğer suda çözünen vitaminlerin vücutta depo şekilleri yoktur; diyetle düzenli olarak sürekli alınmaları gerekmektedir. Genellikle bitkisel besinlerde bulunurlar ve pişirmekle kolay bozulurlar. Suda çözünen vitaminler, enzimatik reaksiyonlarda enzimlerin koenzimi veya kosubstratı olarak görev alırlar ve kofaktör olarak rol oynarlar (2).

Yağda çözünen vitaminler: Vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K'dır. Yağda çözünen vitaminlerin hepsi izopren türevi apolar moleküllerdir (3). Diyetteki yağ molekülü ile emilir ve taşınırlar. İdrarla atılamazlar, başlıca karaciğer ve

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Aksaray Üniversitesi Tıp Fakültesi, drozturkc@yahoo.com

KAYNAKÇA

1. Burtis C. A., Ashwood E. R. (2005). Analitler. Diler Aslan (Ed), Klinik Biyokimyada Temel ilkeler Tietz 5. Baskı (543-567). Ankara: Palme Yayıncılık.
2. Champe P. C., Harvey R. A., Ferrier D. R. (2007). Vitaminler. Engin Ulukaya (Ed.), Biyokimya. Biyokimya Lippincott's Illustrated Reviews 3. Baskı (371-391). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
3. Murray R. K. , Granner D., Mayes P. A., Rodwell V. W. (2004). Yağda Çözünür Vitaminlerin Yapısı ve İşlevi. Nurten Dikmen, Tuncay Özgünen (Ed.), Harper Biyokimya 25. Baskı (642-652). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
4. Gürdöl F., Ademoğlu E. (2006). Beslenme. Figen Güröl (Ed.), Biyokimya (583-604). İstanbul: Nobel Kitabevleri.
5. Montgomery R., Conway T., Spector A. (2000). Beslenme. Nilgün Altan (Ed.), Biyokimya Olgu Sunumlu Yaklaşım (13-19). Ankara: Palme Yayıncılık.