

SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER

20.

BÖLÜM

Hüseyin Fatih GÜL

GİRİŞ

Vitaminler, vitalamin (yaşam için gerekli amin) sözcüğünden köken alan, canlı vücudunda çok yaygın ve etkili işlevlere (vital) sahip, organik bileşiklerdir (amin). Organizmanın onları sentezleyememesi nedeniyle besin olarak adlandırılırlar. Bununla birlikte, sağlık ve refahı korumak için vitaminler organizma için gereklidir. Bu tür besinler doğrudan enerji kaynağı olmadıkları gibi doku yapısında da yer almazlar. Öte yandan, vitaminler enerji metabolizmasında aktif olarak görev yaparlar ve çok sayıda biyokimyasal tepkimeyi katalizler. Vitaminler su ve yağlardaki çözünürlüklerine göre sınıflandırılır (Şekil 20.1). Vitaminlerin aktiviteleri, sıcaklık, havaya maruz kalma, ışık, nem, su aktivitesi, Ph değişikliklerinin yanında degradasyon enzimleri, demir veya bakır gibi bazı metallerin varlığından etkilenirler. Bu bölümde suda ve yağda çözünen vitaminlerin çeşitleri; yapıları, işlevleri, metabolizmaları, günlük gereksinimleri ve düzeyleri yanında özellikle eksiklik ve toksisite hallerindeki görülen klinik tabloları ve ölçüm yöntemleri sistematik bir akış çerçevesinde ele alınmıştır.