

Les vitamines

1-Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Ce sont des composés organiques, nécessaires en faible quantité, normalement présents en très faible quantité dans les aliments, qui ne sont pas synthétisés par l'organisme. L'homme en a un besoin absolu pour sa croissance et son métabolisme général : les vitamines remplissent des fonctions catalytiques en favorisant l'anabolisme et le catabolisme des principaux éléments nutritifs.

Le métabolisme étant l'ensemble des réactions de l'anabolisme et de catabolisme :

L'anabolisme est l'ensemble des réactions de synthèse consommant de l'énergie.

Le catabolisme est l'ensemble des réactions de dégradation libérant de l'énergie.

2- Les principales vitamines et leurs fonctions

	Vitamines	Origine principale	Fonction	Déficiência
VITAMINES LIPOSOLUBLES	Vitamine A	Jaune d'œuf, foie, produits laitiers, fruits, légumes	Croissance, pigment rétinien	Mauvaise vision nocturne, lésions des muqueuses
	Vitamine E	Huile d'origine végétale, œufs, lait	Pour la reproduction	Trouble de reproduction
	Vitamine D	Lait, huile de poisson	Absorption du calcium	Rachitisme
	Vitamine K	Foie	Coagulation sanguine	Problèmes de coagulation
VITAMINES HYDROSOLUBLES	Vitamine C	Fruits, légumes	Résistance aux maladies, antiscorbutique	Croissance osseuse ralentie, scorbut
	Vitamine B	Légumes, œufs, produits laitiers	Respiration cellulaire	Béribéri, fatigue, anémie
	Vitamine PP	Céréales, légumes secs, viande, abats, poisson	Respiration cellulaire	Pellagre