



ویتامین‌ها

ویتامین‌ها مواد مخصوصی هستند که در غذیه‌های مختلف وجود دارند و وجود آن‌ها در جیره غذایی کاملاً ضروری است و کمبود آن‌ها منجر به امراض مختلفی می‌شود. ویتامین‌ها انواع بسیاری دارند.

ویتامین‌ها مواد مخصوصی هستند که در غذیه‌های مختلف وجود دارند و وجود آن‌ها در جیره غذایی کاملاً ضروری است و کمبود آن‌ها منجر به امراض مختلفی می‌شود. ویتامین‌ها انواع بسیاری دارند.

تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود و به بیماری‌های مختلف می‌انجامد.

ویتامین‌ها را به دو دسته مهم، شامل ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین‌های محلول در چربی، تقسیم کرده‌اند.

ویتامین E، ویتامین K، ویتامین D، ویتامین A را محلول در چربی و ویتامین C و ویتامین‌های گروه B را محلول در آب دانسته‌اند.