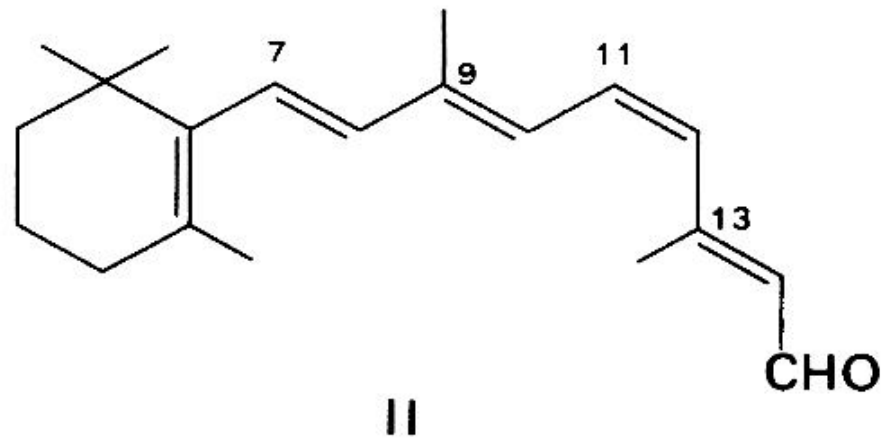
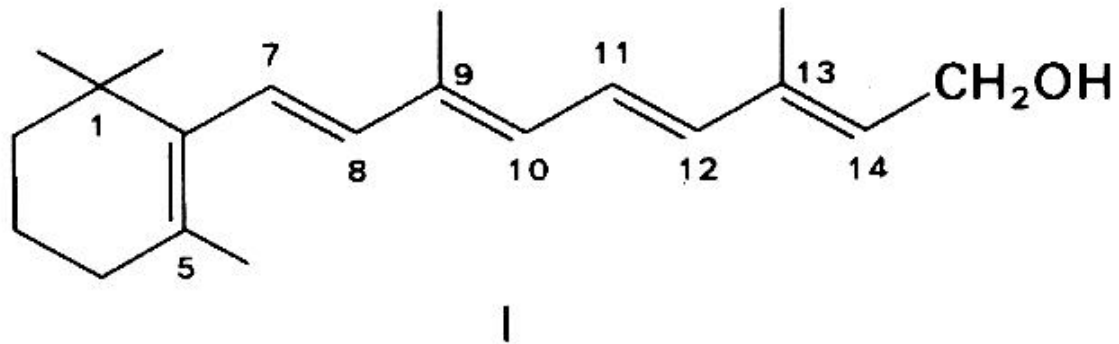


Vitamiinid

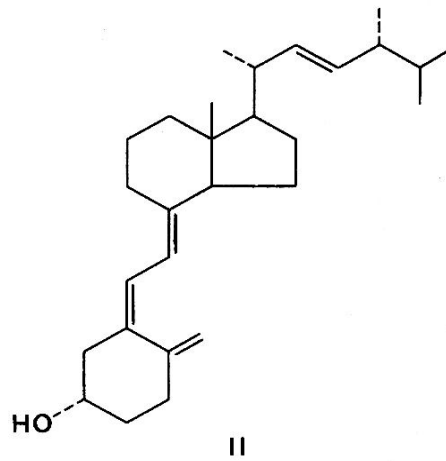
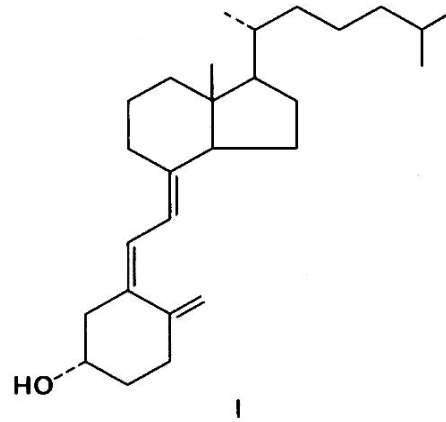
Vitamiinid – elu amiinid

- Vitamiinid on väga erinevad orgaanilised ained, mis on vajalikud organismi ensüümkatalüüsis
- vastutavad oksüdatsiooniprotsesside eest organismis, olles kasvamise, ainevahetuse, rakkude taastootmise ja seedimise olulisteks teguriteks;
- reguleerivad närvide, lihaste ja luude tööd, omavad rolli luu- ning lihaskoe moodustumisel;
- Kaitsevad nakkus- ja viirushaiguste eest;
- Mitmed on antioksidandid

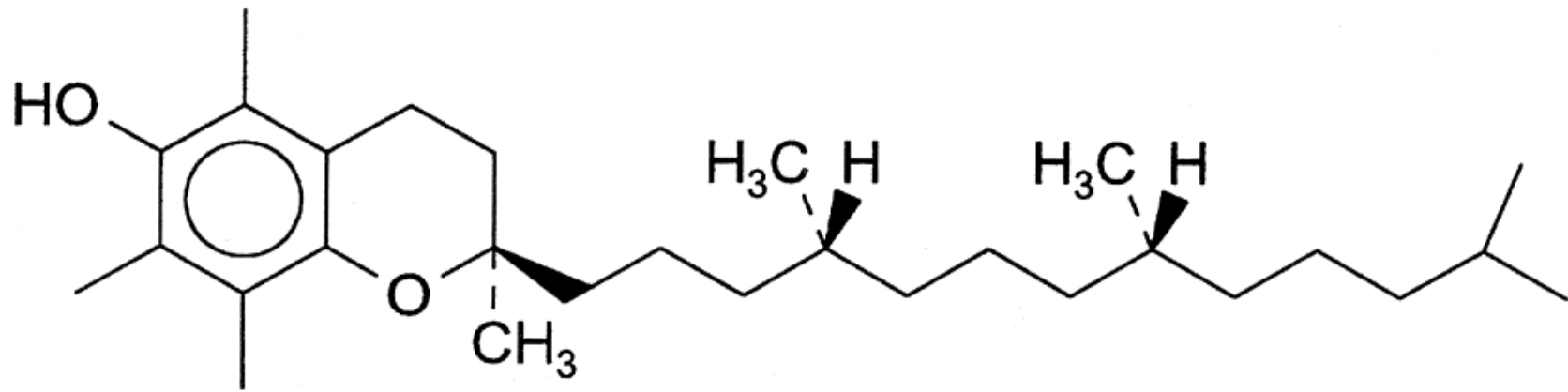
Vitamiin A



Vitamiin D



Vitamiin E



1. Mida tähendab sõna “vitamiin”?
2. Kuidas liigitatakse vitamiine? Too näiteid.
3. Kuidas tähistatakse vitamiine?
4. Nimeta vitamiinide 5 olulist ülesannet organismis.
5. Kus leidub A-vitamiini?
6. Mis on eelvitamiin ehk provitamiin?
7. Milline on A-vitamiini eelvitamiin ja kus seda leidub?
8. Milliseid vitamiine toodab inimese organism ise?
9. Millises toidus leidub D-vitamiini?
10. Millised haigused tekivad ilma D-vitamiinita?
11. Millest koosneb vitamiin F?

12. Millist elulist funktsiooni nõrgendab E-vitamiini puudus? Millisest toidust me E-vitamiini saame?
13. Millise vitamiini puudus takistab vere hüübimist?
14. Kuidas nimetatakse teisiti C-vitamiini?
15. Nimeta 5 olulist C-vitamiini allikat
16. Milline haigus tekib C-vitamiini puudusest ja mis on selle tunnused?
17. Mis on avitaminoos?
18. Mis on hüpervitaminoos?
19. Milline vitamiin on hormoon?
20. Millise vitamiini üledoos on kõige mürgisem?
21. Millised vitamiinid on antioksüdandid? Mida see sõna tähendab?
22. Millised toiduainete töötlemisviisid mõjuvad vitamiinidele hävitavalt? Nimeta vähemalt 2.
23. Millistel juhtudel (mille mõjul) meie organism ei omasta vitamiine?