

Vitaminoknak nevezzük az élet (vita) fenntartásához elengedhetetlenül szükséges szerves anyagokat. Energiatartalmuk szinte nulla, de hiányuk esetén a szervezetben jellemző tünetekkel hiánybetegségek jöhetnek létre, melyek a megfelelő vitaminok adásával megszüntethetők. A teljes vitaminhiányos állapotot vitaminózisnak nevezik, de ilyen súlyos kórkép a fejlett országokban csak ritkán fordul elő. Óvatosnak kell lenni azonban, mert a túlzott vitaminbevitel (megavitaminózis) éppúgy káros lehet, mint a hipovitaminózis (nem egészséges bevitel). Mai tudásunk szerint közel 20 vitamint ismerünk, melyeket két nagy csoportba oszthatunk: a vízben, illetve a zsírban oldódó vitaminok csoportjára. A vízben oldódókat a szervezet nem tudja raktározni, a szükséges mennyiség felszívódik, a többi pedig kiürül, így pótlásukról naponta kell gondoskodni. A zsírban oldódó vitaminokat viszont a szervezet már képes elraktározni, ezek bevitele nem szükséges minden nap.

Legfontosabb vitaminok

Vízben oldódóak

hivatalos elnevezés	közismert elnevezés
B1-vitamin	tiamin, aneurin
B2-vitamin	riboflavin, laktoflavin
niacin	nikotinsavamid, pantoténsav
B6-vitamin	piridoxin, adermil folsav
B12-vitamin	kobalamin
biotin	H-vitamin
C-vitamin	aszkorbinsav

Zsírban oldódóak

hivatalos elnevezés	közismert elnevezés	
A-vitamin	retinol D-vitamin	kolekalciferol
E-vitamin	tokoferol	
K-vitamin	fillokinon	