Temat: Charakterystyka witamin.



**Witaminy**- to związki organiczne, które nie są źródłem energii ani strukturalnymi składnikami tkanek, są jednak niezbędne do zachowania zdrowia oraz normalnego przebiegu procesów metabolicznych.

Brak witamin w organizmie powoduje choroby zwane **awitaminozami.** Niedobory witamin mogą prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń **(hipowitaminoz)** oraz zwiększać ryzyko zapadnięcia na choroby cywilizacyjne. Nadmierne spożycie lub przedawkowanie niektórych witamin jest również szkodliwe i może być przyczyną powstawania innych specyficznych zaburzeń **(hiperwitaminoz).**

Witaminy dzielimy na: rozpuszczalne w tłuszczach oraz rozpuszczalne w wodzie.