



دنیای

ویتامین‌ها رایج‌تر شنااسید

ویتامین‌ها ترکیبات طبیعی موجود در مواد غذایی هستند که به مقدار خیلی جزئی، برای حفظ عملکرد طبیعی بدن، همچون متابولیسم مواد غذایی، اعمال حیاتی بدن، رشد و نمو، تولید مثل و تندرستی ضروری بوده و معمولاً بدن نمی‌تواند آنها را به مقدار کافی برای تأمین نیازهای فیزیولوژیکی تولید کند و باید از طریق مواد غذایی دریافت شوند. به طور کلی ویتامین‌ها به دو گروه عمده ویتامین‌های محلول در چربی و محلول در آب تقسیم می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A, D, E, K و ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین C و تمام گروه ویتامین‌های B از جمله ویتامین‌های B1, B2, B3, B5, B6, B9 و B12 هستند.