# Vitamini

**Vitamini** su esencijalni nutritijenti organskog porijekla i neizostavni su dio svake prehrane. Jedan od prvih otkrivenih vitamina je bio tiamin kojeg je otkrio Funk 1911. godine. Taj je naučnik smatrao da je otkrio supstancu važnu za život, a s obzirom da su hemičari svrstali tu tvar u grupu amina naziv je došao kombinacijom latinske riječi *vita* što znači život i pojma *amin*.

U početku, kada su se vitamini tek počeli otkrivati njihova hemijska struktura nije bila poznata. Tada je dogovorno da se dodjeljuju oznake koje su bile ili samo slova abecede ili kombinacija brojki i slova. Danas je, znanstvena javnost pronašla prikladne nazive za svaki pojedini vitamin npr. tiamin(B1), riboflavin(B2), askorbinska kiselina(C), biotin(H), cijanokobalamin(B12) i dr. O njima ovise normalne funkcije ljudskog organizma.

U našem organizmu oni igraju važnu ulogu i nezamjenjive su komponente biohemijskih mehanizama. Vitamini se klasično dijele na one topive u vodi i one topive u mastima (ovisno o lipofilnosti). Voće je bogat izvor vitamina, mada u poređenju sa povrćem voće sadrži manje vitamina. Od vitamina voće sadrži najviše vitamina C i karotina. Njihova količina zavisi od vrste voća, sorte kao i niza drugih činilaca. Vitamin C nije podjednako raspoređen u cijelom plodu. Najviše ga ima u pokožici i ispod nje. Drugi vitamin po važnosti i količini je karotin. Najviše ga sadrži kajsija, ananas, suha šljiva, breskva, lubenica itd. U manjim količinama voće sadrži i druge vitamine: K, E, vitamine B grupe.

Tekst je dostupan pod Creative Commons Attribution/Share-Alike licencom; dodatni uslovi se mogu primijeniti. Za detalje pogledajte uslove korištenja.