

M18: Bedeutung der Vitamine und Mineralstoffe von Obst und Gemüse

Bedeutung der Vitamine und Mineralstoffe von Obst und Gemüse

1. Vitamine

- **Bedeutung der Vitamine:**

→ Vita = Leben

→ Vitamine sind in der Regel **essenziell**, d. h. sie sind lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie daher mit der Nahrung aufnehmen.

- **Aufgaben der Vitamine:**

→ Vitamine sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfunktionen:

- Verdauung
- Wachstum
- Blutbildung
- Knochenbau
- Hauterneuerung
- Nervenfunktionen
- Muskelfunktionen

- **Einteilung der Vitamine:**

Wasserlösliche Vitamine	Fettlösliche Vitamine
z. B.: Vitamin C und B, Folsäure,...	Vitamin E, D, K, A

- **Begriffserklärungen:**

→ Hypovitaminose = leichte Unterversorgung

→ Avitaminose = völliges Fehlen eines Vitamins

→ Hypervitaminose = Übersorgung

2. Mineralstoffe

- **Bedeutung:**

→ Mineralstoffe sind in der Regel **essenziell**, d. h. sie sind lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie daher mit der Nahrung aufnehmen.

- **Aufgaben der Mineralstoffe:**

→ Mineralstoffe ...

... dienen zum Aufbau des Körpers

- Bestandteile des Skeletts (Festigkeit, Stützfunktion)
- Bausteine für die Zähne
- Bildung des Blutfarbstoffs

... ermöglichen wichtige Funktionen des Nervensystems und des Herzens.

- **Beispiele für Mineralstoffe:**

Na	Natrium	P	Phosphat (Phosphor)
K	Kalium	Fe	Eisen
Ca	Calcium	Zn	Zink
Mg	Magnesium		