

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 Stoffwechselreaktionen:
 - 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 = Überversorgung

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		