

## 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 = \_\_\_\_\_

→ Vitamine sind in der Regel **essenziell**, d. h. sie sind \_\_\_\_\_. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie daher mit \_\_\_\_\_ 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 |
|-------------------------|-----------------------|
|                         |                       |

##### - Begriffserklärungen:

→ Hypovitaminose = \_\_\_\_\_ Unterversorgung

→ Avitaminose = völliges \_\_\_\_\_ eines Vitamins

→ Hypervitaminose = \_\_\_\_\_

#### 2. Mineralstoffe

##### - Bedeutung:

→ Mineralstoffe sind in der Regel **essenziell**, d. h. sie sind \_\_\_\_\_. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie daher mit \_\_\_\_\_ 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 |  | P  |  |
| K  |  | Fe |  |
| Ca |  | Zn |  |
| Mg |  |    |  |