



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



VITAMINI

Vitamini so kemične snovi, ki jih naše telo potrebuje pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Vsi nujno potrebujemo vitamine, saj so bistveni za normalno delovanje našega telesa. Vitamine potrebujemo za rast, življenjsko moč in splošno dobro počutje. Najboljši način za pridobivanje vitaminov je naravna hrana, po potrebi pa se poslužujemo tudi dietetičnih dodatkov. Pri uporabi le teh moramo biti posebej pozorni, saj lahko prevelike količine vitaminov škodujejo zdravju, to imenujemo hipervitaminoza. Ob normalni prehranjenosti brez posebnih diet in pri zaužitju minimalno 400 g svežega sadja in zelenjave dnevno imamo pokrite dnevne potrebe po vitaminih.