

## A Vitamini



A Vitamini hayvansal ve bitkisel besinlerden alınan bir vitamindir.A vitaminin kemiklere, göze, üremeye, bağışıklık sistemine bir çok faydası bulunmaktadır.

### A Vitaminin Bulunduğu Besinler

#### A Vitamininin Bulunduğu Hayvansal Yiyecekler

- Balık yağı
- Süt
- Karaciğer
- Tereyağı
- Koyun eti
- Karides
- Hindi eti
- Tavuk eti
- Sığır eti
- Yumurta
- Ton balığı
- Somon balığı
- Yoğurt
- Peynir

## A Vitaminin Bulunduğu Bitkisel Yiyecekler

- Brokoli
- Nane
- Patates
- Havuç
- Ispanak
- Lahana
- Portakal
- Kayısı
- Mandalina
- Biber
- Bezelye
- Marul
- Greyfurt
- Pırasa
- Kırmızı Biber
- Kavun
- Domates

## A Vitaminin Faydaları

- Gz Sağlığını Korur
- Kemiklerin Geliřimini Sađlar
- Bağışıklık Sistemini Güçlendirir
- Kansere Karřı Koruma Sađlar
- Gece Daha İyi Görmemizi Sađlar
- Hücre Fonksiyonlarını Düzeltir
- Diř Ve Diř Eti Sağlığını Korur
- Cilt Sağlığını Korur
- Sa Geliřimini Sađlar

## Günlük Alınması Gereken A Vitamini Deđerleri

Düzenli beslenme alışkanlığı olan bireyler günlük olarak vücutlarının ihtiyaı olan A vitaminini yiyeceklerinden kaşılamaktadır.Düzenli beslenmeyen kişilerin veya vücuduna biyolojik olarak yetersiz kalan kişilerinde doktor tavsiyesi ile dışarıdan ek olarak almaktadır.

Çocukluk döneminde 300-450 mikro gram

Yetiřkinlik döneminde 600-1000 mikro gram

(Erkek kadın ve gebelik dönemlerinde bu miktarlar deđiřim gösterir.)

## A Vitamini Eksikliđi

- Gz de kuruma olur
- Gece görmede zorluk yařanır
- Kemik geliřimi yavařlar durur
- Çocukların diřlerinde düzensiz büyür
- Salar bakımsız kalır, dökülme artar
- Kanseri olma riski artar
- Solunum ve idrar yollarında iltihaplanma olur
- Ciltte kuruma pullanma bařlar

## **A Vitamininin Fazlalığı**

- Bař ağrısı
- Halsizlik
- Zehirlenme sonucu kusma
- Relg dönemlerinde düzensizlik
- Eklem ağrıları