**A, D, E, K VİTAMİNLERİ, ÖZELLİKLERİ**

**A Vitamini :**A vitamini, enfeksiyona karşı direnci arttırır, bazı kanser türüne karşı koruyucu etkisi vardır. Cildin, tırnakların ve saçların sağlıklı kalmasını sağlar. Diş ve diş etleri için büyük önem taşır. Yağda eriyen bu vitaminin bir kısmı cilt altındaki dokularda, böbrekte ve karaciğerde depolanır. Bedenin bu vitamini en iyi biçimde kullanabilmesi için D vitaminine gereksinim vardır. Bu vitamin cildin nemli kalmasını sağlar. İdrar yolları ve solunum enfeksiyonlarında bedenin direncini artırır. Gözlere, soğuk algınlığına ve öksürüğe yararlıdır. A vitamini eksikliği ciltkuruluğuna, cildin nasırlaşmasına veya pullanmasına, böbrek taşlarına, zayıf diş oluşumuna, kötü sindirime, sinüzite, kulak iltihabına ve gece körlüğüne neden olur. Bu vitamin en çok balıkyağında bulunur. Kadınların günde 4 bin, erkeklerin 5 bin ünite A vitaminine ihtiyaçları vardır. Sık sık süt ve yumurtalı yiyecekler yiyen birisi A vitaminini yeterince ve hazır olarak almaktadır. Ayrıca kayısı, kuşkonmaz, maydanoz, ıspanak, havuç, kereviz, marul, portakal, erik, domateste de A vitamini vardır. Gereğinden fazla alınmasının bir yararı olmadığı gibi tehlikeleri de vardır. 50 bin ünitenin üstünde alındığında bulantı, kusma, başağrısı, iştahsızlık, görme bozukluğu ve eklem ağrıları gibi şikayetlere neden olur.

**D Vitamini :**Kalsiyum sindirimi için gereklidir. İnsan vücudu yaşlandıkça birçok nedenlerden dolayı bedende D vitamini azalır. Aldığımız günlük besinlerde D vitamini pek yoktur. Balık yağında D vitamini boldur. Kadın ve erkeklerde her gün alınması gereken en az doz 200 ünitedir. Düzenli süt içenler ya da süt ürünleri tüketenlerin yeterince D vitamini aldığı söylenebilir. Ayrıca vücut güneş ışınlarına maruz kaldığında, kendisi de D vitamini üretir. Yaşlılıkta kemiklerin zayıflamasına (osteoporoz) karşı, günde 400 - 800 ünite kadar D vitamini takviyesi alınması yararlı olmaktadır. Günde bir litreden fazla süt içen ya da buna yakın süt ürünü tüketen kişilerin ayrıca D vitamini almaları risk yaratabilir. Günde 1000 üniteye kadar D vitamini alınması güvenli olarak nitelendirilirken, günde 5 bin üniteden fazla alınınca böbrekler ve kalpte hasar riski doğabilir.

**E Vitamini :**Yağda eriyen bu vitaminin en önemli özelliği A vitaminin vücutta korunmasıdır. Hücrelerin daha uzun yaşamasını ve yenilenmesini sağlar. Çimlendirilmiş buğday, tohumlu besinler, soya fasulyesi yağı, arı sütü, ceviz, marul, su teresi, kereviz, maydanoz, ıspanak, lahana, mısır yağı, mısır ve yulafta bulunur. Kadınların her gün 12 ünite, erkeklerin de 15 ünite almaları gerekir. Kalp - damar hastalıkları, kanser ve katarakta karşı (bilgi yelpazesi.net) koruyucu olduğu bilinmektedir. Diğer ilaçlarla birlikte kullanıldığında Parkinson hastalığında olumlu etkiler gösterdiği, kalp krizlerinde hasarın azaltılmasında yararlı olduğu ve yaşlılarda bağışıklığı arttırdığı ileri sürülmektedir. Günde bin üniteye kadar güvenli olduğu bilinmektedir

**K Vitamini :**Kanın pıhtılaşmasını sağlar. Yaraların iyileşmesine yardımcı olur. Bir yerimizi kestiğimizde kan durmuyorsa beden K vitamininden yoksun demektir. Bu vitamin bağırsaktaki bakteriler aracılığıyla bedende oluşur. Soya fasulyesi yağı, fındık, ceviz, domates, havuç ve yeşil sebzelerde bulunur.