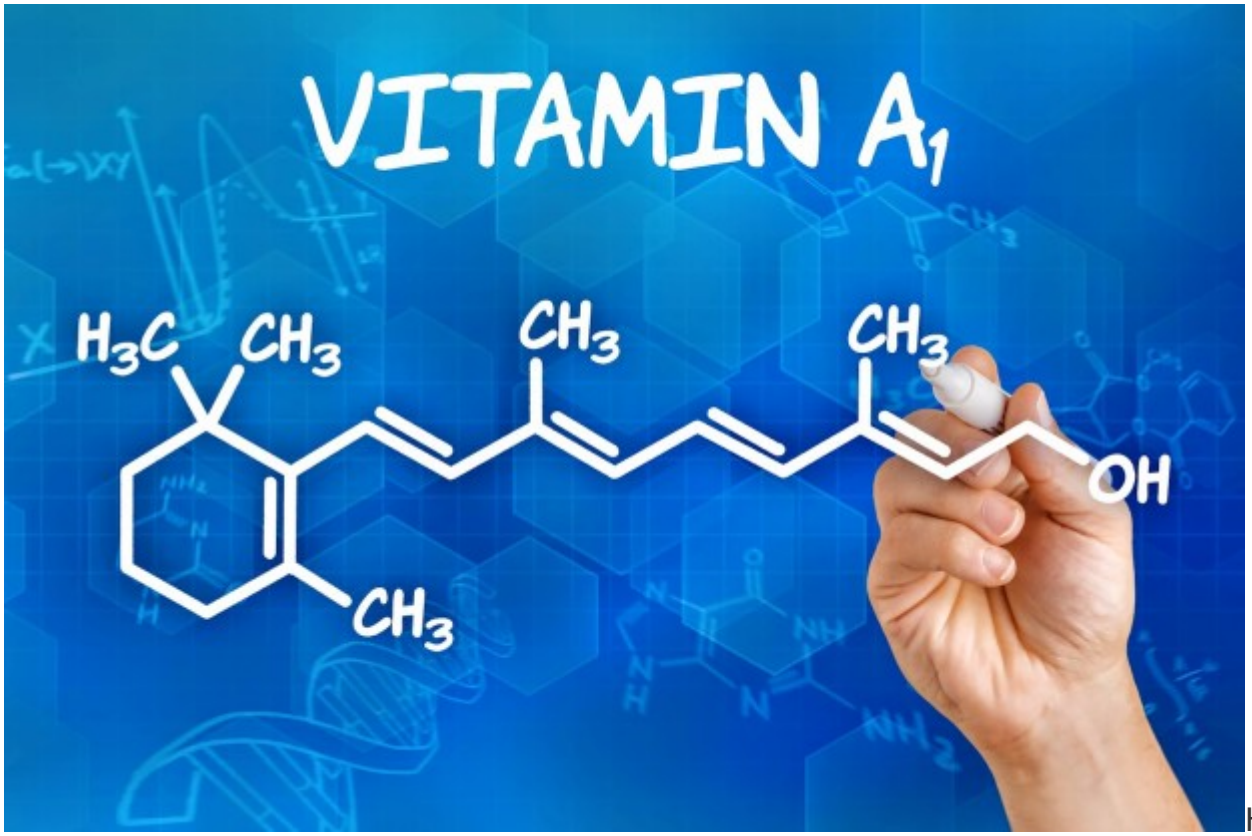
18 Μαΐου 2015



Η βιταμίνη Α είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, που πρέπει να προσλαμβάνεται μέσω της τροφής, καθώς ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να το συνθέσει.
Ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και συναντάται στα τρόφιμα σε δύο βασικές μορφές: τη ρετινόλη και την προβιταμίνη Α.

Η ρετινόλη περιέχεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, και ιδιαίτερα το συκώτι, τα πουλερικά, τα λιπαρά ψάρια, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Από την άλλη, ο όρος προβιταμίνη Α αναφέρεται σε ορισμένα είδη καροτενοειδών –με βασικότερο το β-καροτένιο-, που αποτελούν πρόδρομα μόρια της βιταμίνης. Στις πλουσιότερες πηγές προβιταμίνης Α ανήκουν τα λαχανικά με έντονο κόκκινο, πορτοκαλί και πράσινο χρώμα όπως το καρότο, η κολοκύθα, η γλυκοπατάτα, το μπρόκολο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, λαχανίδα και άλλα χόρτα), καθώς και ορισμένα φρούτα όπως το βερίκοκο, το ροδάκινο, το μάνγκο και η παπάγια.

Ο βασικότερος ρόλος της βιταμίνης Α εντοπίζεται στην υγεία των ματιών και τη φυσιολογική λειτουργία της όρασης. Ωστόσο, η βιολογική της δράση δεν

περιορίζεται μόνο σε αυτό, καθώς συμμετέχει επίσης στη σύνθεση και διαφοροποίηση των κυττάρων, είναι απαραίτητη για το σχηματισμό των οργάνων και την ανάπτυξη του εμβρύου, συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και προστατεύει την υγεία του δέρματος και των βλεννογόνων του σώματος.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη διαμορφώνεται στα 900 μg και 700 μg για υγιείς ενήλικες άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα. Βέβαια, είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς ότι στην περίπτωση της βιταμίνης Α, η υπερβολική πρόσληψη μέσω αυξημένης κατανάλωσης πλούσιων πηγών ρετινόλης, όπως το συκώτι, ή συμπληρωμάτων, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα τοξικότητας.

Ιδιαίτερη προσοχή δε απαιτείται στην περίπτωση της κύησης, όπου η υπερπρόσληψη βιταμίνης Α μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση σοβαρών γενετικών ανωμαλιών. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να αναφερθεί πως η πιθανότητα υπερδοσολογίας αφορά μόνο στην κατανάλωση πηγών ρετινόλης ή συμπληρωμάτων που περιέχουν βιταμίνη Α σε μορφή ρετινόλης, ενώ δεν ισχύει το ίδιο για την περίπτωση αυξημένης πρόσληψης καροτενοειδών.

Πηγή: neadiatrofis.gr