

Είναι αναγκαίες οι βιταμίνες ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[είναι αναγκαίες οι vitamines](#)

Η ποσότητα από κάθε βιταμίνη που πρέπει σε ημερήσια βάση να προσλαμβάνει ένας οργανισμός καθορίζεται από τις συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις τα λεγόμενα RDA. Τα RDA είναι ουσιαστικά οι ελάχιστες συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις από κάθε βιταμίνη που απαιτείται να λαμβάνει ένας οργανισμός προκειμένου να είναι υγιής.

Διαφοροποιούνται ανάλογα την ηλικία, το φύλλο, τον βαθμό της φυσικής δραστηριότητας και άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν ορισμένες ομάδες πληθυσμού στις οποίες οι ανάγκες για πρόσληψη βιταμινών είναι αυξημένες.

Αυτές είναι:

Οι έφηβοι

Οι καπνιστές

Οι ηλικιωμένοι

Οι έγκυες και οι γυναίκες που θηλάζουν

Οι αθλητές

Οι φυτοφάγοι και τα άτομα που απέχουν από ζωικά προϊόντα

Άτομα υπό αυστηρή δίαιτα

Πηγή: neadiatrofis.gr