

Vitaminele K și C

•Prezentare realizată de:
Panait Lucian-Gabriel & Vladu
Denis-Cristian



Vitamina K – Formula chimică

- Formula chimică: $C_{31}H_{46}O_2$
(pentru vitamina K1 -
filochinonă)
- Tip: Vitamină liposolubilă

VITAMIN
K



A collage of various natural sources of Vitamin K. It includes a bowl of fresh spinach, a bunch of ripe yellow bananas, a glass bottle of yellow vegetable oil, a plate of fresh snow peas, and two halves of an avocado on a wooden cutting board with fresh green herbs. The items are arranged on a rustic wooden surface.

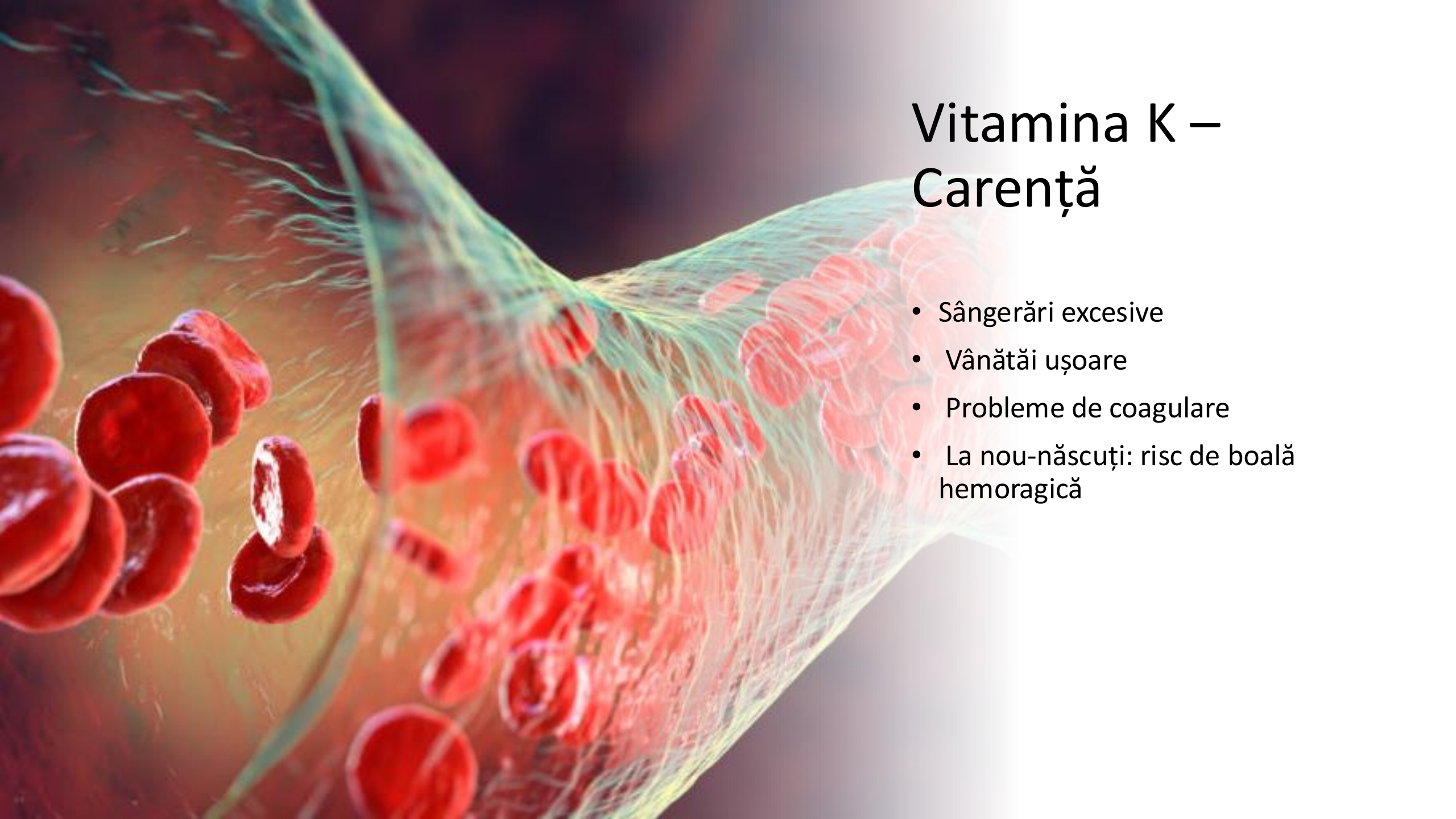
Vitamina K – Surse naturale

- Legume cu frunze verzi (spanac, varză, broccoli)
- Uleiuri vegetale (soia, rapiță)
- Ficat
- Produse lactate
- Bacteriile intestinale sintetizează parțial vitamina K

Vitamina K – Rol în organism

- Coagularea sângelui (sinteza protrombinei)
- Sănătatea oaselor (reglarea calciului)
- Prevenirea hemoragiilor



A detailed 3D illustration of a blood vessel. The vessel wall is shown in a translucent, greenish-yellow color, revealing a network of fine fibers. Inside the vessel, numerous red blood cells are visible, depicted as bright red, biconcave discs. The lighting creates a warm, golden glow within the vessel, highlighting the texture of the vessel wall and the movement of the blood cells.

Vitamina K – Carență

- Sângerări excesive
- Vânătați ușoare
- Probleme de coagulare
- La nou-născuți: risc de boală hemoragică

Vitamina C – Formula chimică

- Denumire: Acid ascorbic
- Formula chimică: $C_6H_8O_6$
- Tip: Vitamină hidrosolubilă





Vitamina C – Surse naturale

- Citrice (portocale, lămâi, grepfrut)
- Fructe de pădure (căpșuni, coacăze)
- Kiwi
- Ardei, roșii
- Varză, broccoli, cartofi

Vitamina C – Rol în organism

- Antioxidant puternic
- Stimulează sistemul imunitar
- Ajută la formarea colagenului
- Favorizează absorbția fierului
- Vindecarea rănilor





Vitamina C – Carență

- Scorbut (boală cauzată de lipsa prelungită)
- Oboseală
- Gingii sângerânde
- Vindecare lentă a rănilor
- Imunitate scăzută

Concluzie

- Vitamina K este esențială pentru coagulare și oase
- Vitamina C este importantă pentru imunitate și țesuturi
- Alimentația echilibrată previne carențele

