

Βιταμίνη Α (Ρετινόλη)



Τι είναι

Η βιταμίνη Α, γνωστή και ως **ρετινόλη**, είναι μια **λιποδιαλυτή** βιταμίνη και αποτελεί απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για τον άνθρωπο. Προσλαμβάνεται αμιγώς ως βιταμίνη Α από τρόφιμα ζωικής προέλευσης αλλά και ως προβιταμίνη Α (β-καροτένιο ή άλλα καροτενοειδή) από φυτικής προελεύσεως τρόφιμα. Η Βιταμίνη Α εκφράζεται σε ισοδύναμα ρετινόλης (RE):

1 ισοδύναμο ρετινόλης (RE) ισοδυναμεί με **1μg ρετινόλης** ή **6 μg β-καροτένιου** ή **12μg άλλων καροτενοειδών**

Η βιταμίνη Α παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη διατήρηση υγιούς όρασης αλλά και στην ανάπτυξη-ακεραιότητα των κυττάρων στους διάφορους ιστούς του σώματος.

Πηγές

Σημαντικές πηγές βιταμίνης Α είναι το **συκώτι**, το **μυρουνέλαιο**, ο **κρόκος του αυγού**, το **βούτυρο**, η **εμπλουτισμένη μαργαρίνη**, τα **λιπαρά ψάρια**, τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**.

Σημαντικές πηγές β-καροτένιου είναι τα **φρούτα** και τα **λαχανικά** όπως οι **γλυκοπατάτες**, τα **καρότα**, η **κολοκύθα**, τα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά**, η γλυκιά κόκκινη **πιπεριά**, το **μάνγκο**, το **πεπόνι**, κ.α.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), οι τιμές αναφοράς πρόσληψης του πληθυσμού (PRI) σχετικά με την βιταμίνη Α, διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής :

Βρέφη (7-11 μηνών) και παιδιά: 250—750 μg RE ανά ημέρα

Ενήλικες: 750 μg RE ανά ημέρα για τους άνδρες και 650 μg RE ανά ημέρα για τις γυναίκες

Έγκυες & θηλάζουσες: 700 και 1300 μg RE ανά ημέρα αντίστοιχα