

N.de C. 5 Et si on parlait vitamines !!

Les vitamines ? À quoi ça sert et prend-on les bonnes ??

» Les vitamines sont un groupe de composés organiques qui agissent comme substances régulatrices dans certaines réactions métaboliques, dans la croissance et le maintien de la vie (santé). (Servent de catalyseurs, ne donnent pas d'énergie).

Catalyser ? C'est quoi ça ??

Catalyser, c'est l'accélération d'une réaction chimique par une substance qui intervient dans la réaction.

Et voici leur identification !!!

On identifie la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E, la vitamine K, les vitamines du complexe B (thiamine, riboflavine, niacine, pyridoxine, l'acide pantothénique, la biotine, l'acide folique, l'acide para-amino-benzoïque et la vitamine B 12) et la vitamine C (acide ascorbique)

Il a fallu classé tout ça !!

On les divise en 2 groupes selon leur solubilité et certaines caractéristiques communes.
On distingue ainsi les **vitamines liposolubles** et les **vitamines hydrosolubles**.