

## Vitaminok feladat

1. Hozd létre a vitaminok.html fájlt, és készítsd el az oldal szerkezetét a HTML5 szabványnak megfelelően!
2. Az oldal címe legyen „Vitaminok”, a nyelvezetét állítsd be magyarra, a karakterkészlet utf-8 típusú!
3. Az oldal címe legyen első szintű címsor, a vitaminok nevét tartalmazó címek harmadik szintű címsorok, az összes többi cím pedig második szintű címsor!
4. A mintának megfelelően a szöveget tagold bekezdésekre a listák kivételével!
5. A szövegben az összes B vitamin altípusnál állíts be alsó indexet!
6. A vitaminok csoportosításánál állíts be számozott listát, a zöldségeknél pedig számozatlan listát!
7. A szövegben az összes „Funkciója:” és „Forrásai:” szó, valamint a felsorolások elején a zöldségek nevei külön formátumot kapnak. Vedd körbe őket a megfelelő HTML elemekkel a kiemeléshez!
8. A mintának megfelelő helyekre illeszd be a képeket! Az alternatív szövegek sorrendben: „Természetes vitaminok”, „Vitamin fajták”, „Vitaminok az ételekben”.
9. Készíts egy CSS fájlt a HTML oldalhoz!
10. Az oldal háttérszíne legyen #66ff66, a betűtípus Verdana, Helvetica vagy talpatlan betűtípus.
11. A főcím középre igazított, kiskapitális, sötétzöld színű, fekete háttérszínű 80%-os áttetszőséggel! A betű mérete legyen az alapértelmezett 2,5-szerese!
12. A kettes szintű címsoroknál a betűszín és a háttérszín beállítása megegyezik az egyes szintű címsorral, középre igazított, de a betűméret csak 2-szeres.
13. A hármas szintű címsoroknál a betűszín megegyezik az egyes szintű címsorral, de a betűméret másfélszeres. A címsor legyen dőlt!
14. A bekezdések legyenek sorkizártak!
15. A számozott lista legyen sorkizárt és dőlt!
16. A számozatlan lista legyen sorkizárt, a felsorolás jele legyen zoldseg.jpg!
17. A kiemelt szövegrészek legyenek félkövérek és aláhúzottak!
18. A képek szélessége legyen az oldal 40%-a!

### Minta:

## VITAMINOK



A vitamin olyan szerves vegyület, amely kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára, viszont kellő mennyiségben az előállítására nem mindig képes, ezért tápanyag formájában kénytelen hozzájutni.

A vitaminokat nem kémiai szerkezetük, hanem biokémiai aktivitásuk alapján osztályozzák, ezért egy bizonyos vitaminnak akár több, azonos hatású vegyület is tekinthetünk, amire jó példa az A-vitamin hat vitamere. Van olyan vitamin, amit bizonyos feltételek mellett képes a szervezet előállítani, példa erre ember esetében a D-vitamin és a napsütés kapcsolata. Van olyan anyag, amely az egyik élőlény számára vitamin, a másiknak pedig nem. Erre példa a C-vitamin, amelyet a legtöbb állat szervezete képes előállítani, de az ember nem. Az esszenciális aminosavak, és az esszenciális zsírsavak nem számítanak vitaminnak, mert nagy mennyiségben van szükség rájuk. Mára tizenháromra csökkent a tudomány által elismert vitaminok száma.

A vegyes táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet, de az étrend összeállításánál nemcsak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyersanyaga vitaminban gazdag legyen, hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására – a vízben oldódó vitaminok 10-50%-a is elbomolhat, elveszhet. Az egészséges szervezet működéséhez nemcsak vitaminokra, hanem ásványi anyagokra, kofaktorokra és nyomelemekre is szükség van.

## A vitaminok két fő csoportja



A vitaminokat oldhatóságuk alapján két nagy csoportra oszthatjuk:

1. Zsírban oldódó vitaminok (lipovitaminok)
2. Vízben oldódó vitaminok

A két csoport tagjai között aligha van vegyi rokonság, de a vízben oldódó B- és C-vitaminok között sem találunk ilyet. A szervezet számára azonban mindkét csoport vitaminjai szükségesek, mert a szervezet védekező mechanizmusait erősítik. A vitaminok élettani hatására leginkább hiányuk (az avitaminózis) esetén fellépő betegségekből következtethetünk.

## Zsírban oldódó vitaminok

A zsírban oldódó vitaminokat a szervezet tárolni tudja, főleg a zsírszövetekben és a májban, ezért normál, egészséges étkezés mellett (pl. teljes kiőrlésű gabona, friss gyümölcsök, zöldségek) nem feltétlenül szükséges a napi pótlásuk. Ilyen vitamintabletta rendszeres szedése esetén elvileg fennáll a túladagolás veszélye. Ezek a vitaminok (konkrétan: A-, D-, E-, K-vitamin) vízben nem oldódnak.

### A-vitamin

**Funkciója:** növekedés, szürkületi látás, a szaruhártya egészsége, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya fejlődési zavarokat, farkasvakságot, a bőr szárazságát okozza.

**Forrásai:** tejtermékek, halmájolajak, tojássárgája. A sárgarépában és zöldségfélékben található karotint a szervezet A-vitaminná alakítja.

### D-vitamin

**Funkciója:** csontok egészséges fejlődése. Hiánya a csontok görbülését, törékenységet, csontlágylást okoz.

**Forrásai:** vaj, halmájolaj. A növényi olajokban található előanyagot a szervezet alakítja D-vitaminná napsugárzás hatására.

### E-vitamin

**Funkciója:** az idegrendszer, az izomzat és a here normális működéséhez illetve a terhesség kihordásához fontos. Hiánya nem jellemző.

**Forrásai:** növényi magvak és olajok, saláták, zöldségfélék, tej, vaj.

### K-vitamin

**Funkciója:** megfelelő májműködés. Hiánya nem jellemző.

**Forrásai:** bélbaktériumok termelik, külső bevitelle általában nem szükséges.

## Vízben oldódó vitaminok

A vízben oldódó vitaminok közös jellemzője, hogy az emberi szervezet nem képes őket sokáig tárolni, ezért gyakorlatilag minden nap pótolni kell őket. A vitamin nem hasznosuló része a vizelettel távozik. Ugyanebből az okból a túladagolás veszélye nem áll fenn, azonban hiánybetegség kialakulhat.

### B<sub>1</sub>-vitamin

**Funkciója:** szénhidrát anyagcsere: az idegrendszer működése. Hiánya vizenyősödést vagy végzetes fogyással járó beriberit okoz.

**Forrásai:** élesztő, tojássárgája, máj, búzacsíra, borsó, bab.

### B<sub>2</sub>-vitamin

**Funkciója:** szövetlégzés. Hiánya a nyelv és az ajak gyulladását okozza.

**Forrásai:** élesztő, élesztő- és húskivonatok, tej, máj, sajt, tojás, zöldségfélék.

### B<sub>12</sub>-vitamin

**Funkciója:** vérvépződés. Hiánya vészes vérzékenységet okoz.

**Forrásai:** élesztő, hús, máj, vese, tej, sajt, tojás, zöldségfélék.

### C-vitamin

**Funkciója:** energiatermelés, anyagcserefolyamatok, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya skorbutot, vérzékenységet, fáradékonyságot okoz.

**Forrásai:** paprika, citrom, zöldségek, gyümölcsök.

## Néhány vitamindús zöldség:



- 🍷 **Sütőtök:** A sütőtökben lévő karotinoidok és C-vitamin, valamint a tökmagban lévő E-vitamin védelmet nyújt a szervezet számára. Hatékonyan alkalmazhatjuk a sütőtök levét a megfázásos betegségek gyógyítására. A sütőtökben található kálium jótékony hatással van a vér tisztulására, illetve vitamintartalma miatt ajánlott a fogyasztása a pattanásos bőrre. A tök levének fogyasztásával csökkenthető az asztmás rohamok kialakulása és az allergikus tüsszögés és köhögés.
- 🍷 **Káposzta:** Mindenfajta káposzta fogyasztása ajánlott, ám elsősorban a savanyított változata egészséges. Tartalmaz karotint, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, K és U-vitamint, tej-és ecetsavat, ásványi anyagokat. Fogyaszthatjuk migrén ellen, idegerősítőnek, valamint székrekedésre is hatásos. A savanyú káposzta levének fogyasztása különösen operáció után ajánlott, hiszen sebünk gyorsabban gyógyulhat általa.
- 🍷 **Sárgarépa:** Táplálkozási szempontból a sárgarépa a gyökérfélék között előkelő szerepet vívott ki. Magas karotintartalommal rendelkezik, amit szervezetünk A-vitaminná alakít át, amely a nyálkahártyák egészségét és a jó látást garantálja. Egyes vizsgálatok szerint a daganatos megbetegedések megelőzésében is fontos szerepet játszik. Fogyasztása ajánlott szív- és keringési betegségekben szenvedőknek, a nép orvoslás pedig vizelethajtóként használja.
- 🍷 **Cékla:** Káliumtartalma nagyon fontos a test fiziológiai táplálásához, az izmok, valamint az állóképesség növeléséhez. Gazdag vasban, foszforban, kalciumban, kénben, nátriumban, valamint A-, C- és B-vitaminokban. A népi gyógyászat vértisztító hatása miatt alkalmazza. A túlzott alkoholfogyasztás rossz hatását ellensúlyozhatja a céklalé, a májra gyakorolt tisztító hatása miatt. A cékla fogyasztása várandós anyukáknak is fontos magas folsavtartalma miatt, mely a fejlődő magzatra van pozitív hatással.
- 🍷 **Retek:** Napjainkban Németországban természetnek belőle a legtöbbet. Itt évtizedeken keresztül vékonyra szeletelve, enyhén sózva fogyasztották, mely téli szűkében segített az emberek egészségét megőrizni. C-vitamin tartalma nagyon magas, mindemellett A és B-vitamint, káliumot, foszfort és sok más nyomelemet tartalmaz. Antibakteriális és gombaölő hatása is van, ezért megfázás és csepptfertőzés megelőzésére alkalmas. A májfunkciókat e zöldség is támogatja, de legfőképp az epe kiválasztást. Fogycúránál is ajánlott magas rost, de alacsony energiataartalma miatt.