

## ZNAČAJ VITAMINA A U ISHRANI

Marko Koprivica<sup>1</sup>, Jelena Bjelanović<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Univerzitet u Novom Sadu, Medicinski fakultet, Novi Sad

<sup>2</sup>Institut za javno zdravlje Vojvodine, Novi Sad

### SAŽETAK

Vitamin A predstavlja grupu molekula koji se u organizam čoveka unose preko hrane. Ovaj vitamin je zastupljen u namirnicama biljnog i životinjskog porekla. Dnevne potrebe za vitaminom A zavise od starosne dobi i reproduktivnog perioda. Najmanje koncentracije zahtevaju odojčad i deca do 14 godina, dok veće potrebe za vitaminom A imaju trudnice i žene u periodu laktacije. U ljudskom organizmu vitamin A učestvuje u brojnim fiziološkim procesima. Ovaj vitamin obrazuje pigment rodopsin, koji omogućava noćni vid. Pored ove uloge, vitamin A svoju funkciju ostvaruje i u imunskom sistemu, gde učestvuje u održavanju integriteta epitelnih membrana, kao i u pravilnom funkcionisanju i diferencijaciji limfocita. Novija istraživanja pokazuju da vitamin A ima protektivnu ulogu u procesu kancerogeneze i da njegova redovna primena sprečava nastanak karcinoma želuca. Deficit vitamina A predstavlja ozbiljan javnozdravstveni problem u određenim regionima sveta, pa se preporučuje njegova nadoknada u određenim slučajevima kod dece uzrasta do pet godina i kod trudnica.

**Ključne reči:** vitamin A, preporučeni dodaci ishrani; vid, okularni; imunost; kancerogeneza