

VITAMIN

# Pengertian

- Adalah zat2 organik kompleks yg dibutuhkan dlm jumlah sangat kecil & pd umumnya tdk dpt dibentuk tubuh, didatangkan dr makanan
- Vit larut lemak: A, D, E, K
- Vit larut air: C, B komp,

# Fungsi Vitamin

- Berperan dlm beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan, & pemeliharaan tubuh, pd umumnya sbg koenzim, terikat dg protein

# Pencegahan Kehilangan Vitamin

- Menggunakan suhu tidak terlalu tinggi
- Waktu memasak tdk terlalu lama
- Menggunakan air sesedikit mungkin
- Memotong dg pisau tajam, potongan tdk terlalu halus
- Panci memasak ditutup
- Tdk menggunakan alkali dlam memasak
- Sisa air rebusan digunakan untuk masakan lain

# Vit A

Fungsi:

- Penglihatan
- Diferensiasi sel
- Fungsi kekebalan
- Pertumbuhan & perkembangan
- Reproduksi