

# Vitamin A

Sources of vitamin A and beta-carotene:



Vitamin A comes from animal sources such as eggs, meat and dairy products

Beta-carotene, a precursor of vitamin A, comes from green, leafy vegetables and intensely colored fruits and vegetables



ADAM.

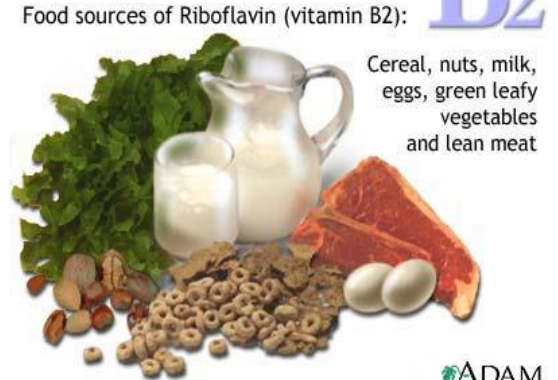
# Vitamin B1



Vitamin B1 (Thiamine) is found in fortified breads and cereals, fish, lean meats and milk

ADAM.

# Vitamin B2



Food sources of Riboflavin (vitamin B2):

Cereal, nuts, milk, eggs, green leafy vegetables and lean meat

ADAM.

# Vitamin B6

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



# Vitamin E



Vitamin E is found in corn, nuts, olives, green, leafy vegetables, vegetable oils and wheat germ, but food alone cannot provide a beneficial amount of vitamin E, and supplements may be helpful

ADAM.

# Vitamin B12

Food sources of vitamin B12:



Eggs, meat, poultry, shellfish, milk and milk products

ADAM.

# Vitamin C

Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)



ADAM.

# Vitamin K

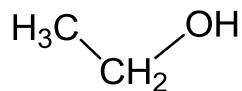
Food sources of vitamin K include cabbage, cauliflower, spinach and other green, leafy vegetables, as well as cereals



ADAM.

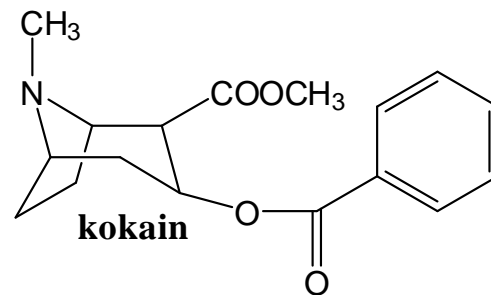
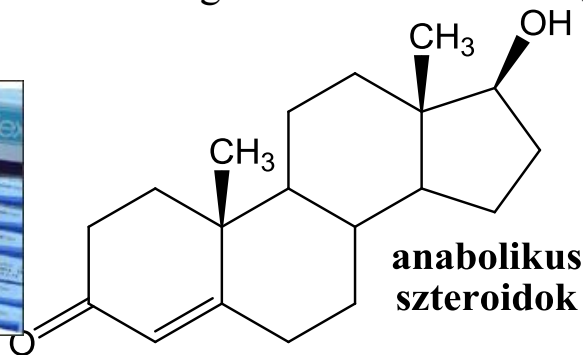
# D) Néhány kábítószer:

alkohol

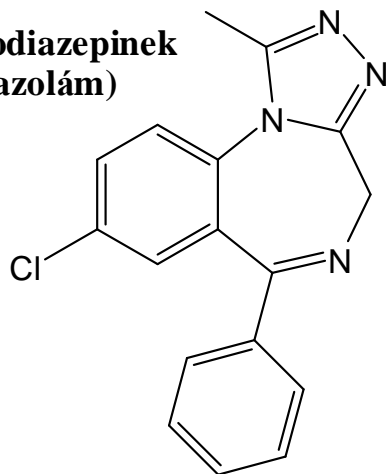


Neurotranszmitterek (pl. GABA) felszabadulását gátolja, módosítja az idegrendszeri  $Ca^{2+}$  csatornák működését, fokozza az idegsejtek apoptikus képességét, növeli az idegsej-tmembrán fluiditását, depresszív hatású, metabolitjai (pl.  $CH_3COH$ ) sejtmérgek, férfiaknál impotenciát okoz (magasabb ösztrogén aktivitás), a prolaktin termelés férfiaknál megnő.

„Az alkohol nem válasz, de elfelejtetted a kérdést!”



benzodiazepinek  
(alprazolám)

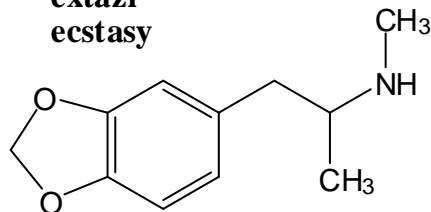


**testi hatás:** adrenerg receptor stimuláló (vérnyomás fokozó, szívritmus növelő), lassuló emésztés, dehidratáció, **agyi hatás:** (lásd extazi)

**pszichés hatás:** kezdetben hangulatjavítás, később agresszivitás, álmatlanság, verejtékezés, impotencia, paranoid viselkedés



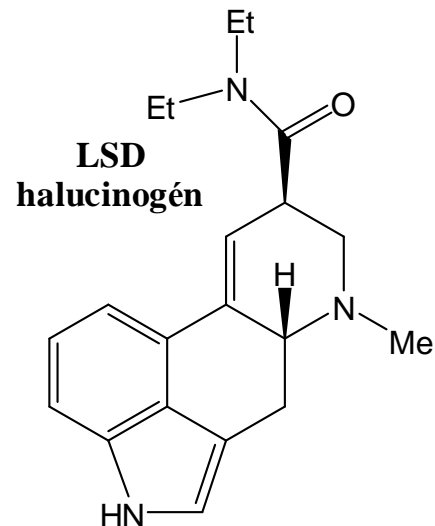
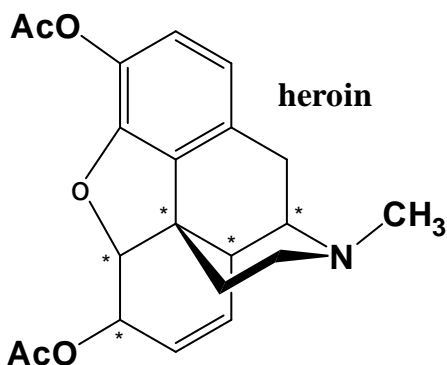
**extazi  
ecstasy**



1-(benzo[d][1,3]dioxol-5-yl)-N-methylpropan-2-amine

Gyorsító (hasonló mint az anfetamin és a kokain)

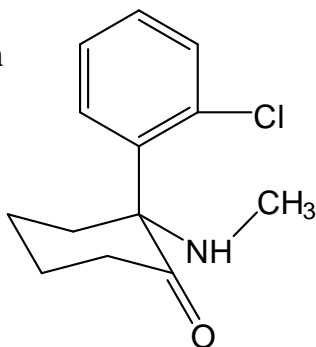
**agyi hatás:** akadályozza a nóradrenalin, dopamin újrafelvételt, így ezek receptor-stimuláló hatása állandósul



Depressziót, skizofréniát, pszichózist válthat ki, öngyilkosságba kergethet, halálfélelem, stb.



**ketamin**

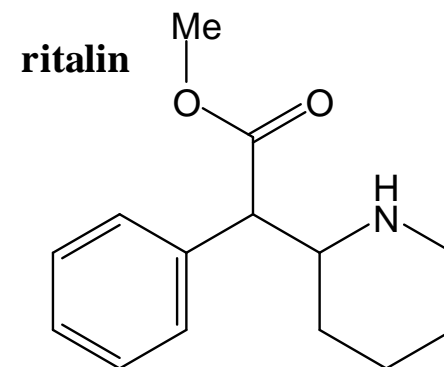
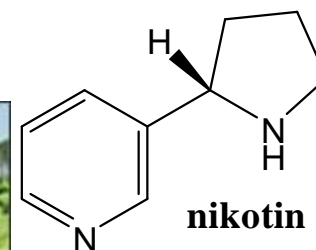
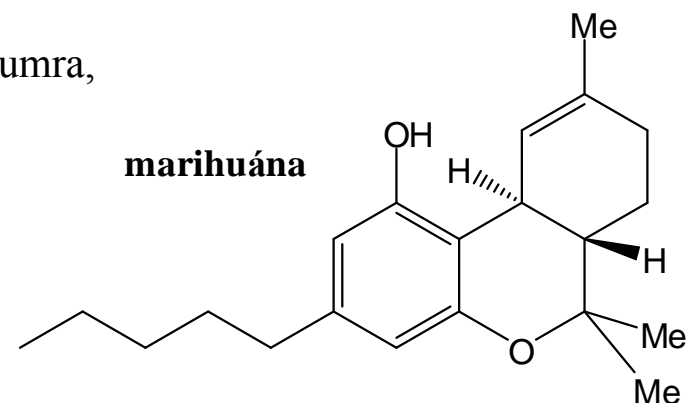


Analgetikus hatással rendelkező anasztetikum

Mind a központi idegrendszerre (szedatívum) mind a keringésre hat.

Egyetlen cigaretta elszívása (orális bevitel) hat:  
a memóriára, a motoros koordinációra (kézremegés), a szenzóriumra,  
az idő érzékelésére és a kognitív képességre

Vadkender  
(*Cannabis sativa*)



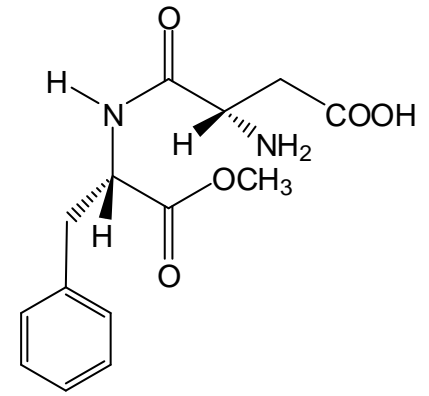
kortex aktiválása  
stimuláló hatás  
(örökmozgó)



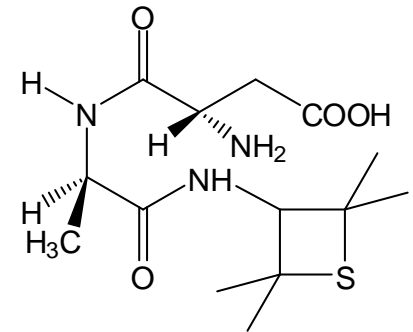
# Mesterséges édesítőszer

Alap édesítőszer: szacharóz és a fruktóz  
(kalória túlfogyasztás és fogproblémák)  
Megoldás: mesterséges édesítőszer

- **Aszpartám** H-Asp-L-Phe-OMe  
(100X édesebb, mint a szacharóz)  
gondok: - lassan hidrolizál (italok)  
- hőre bomlik (sütés)  
- fenilketonureások nem ehetik.
- **Alitám** (2000X édesebb, mint a szacharóz)



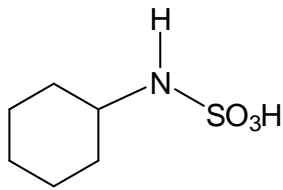
aszpartám



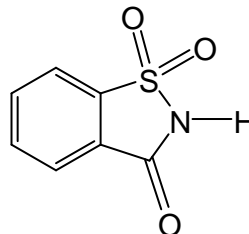
alitám

- **Szukralóz:** a szacharóz triklórszarmazéka (600X édesebb, mint a szacharóz)  
hőre stabil, fogakat nem bántja

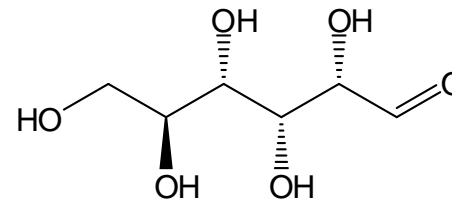
- **ciklamát + szacharin** 10:1 keverék Na<sup>+</sup> vagy Ca<sup>2+</sup> sói  
- gondok: rákkeltő (betiltva)



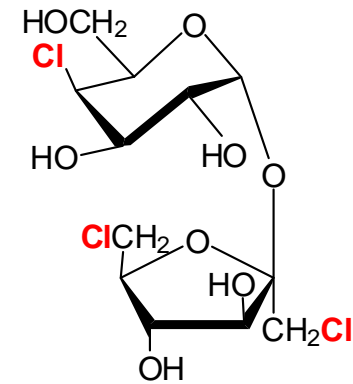
ciklamát



szacharin



L-glükóz

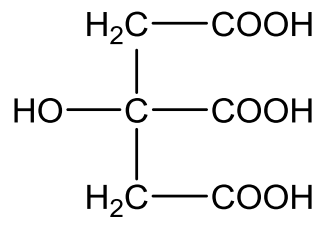
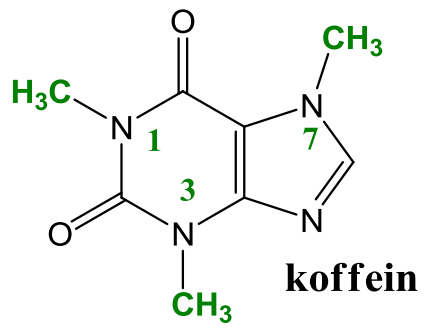
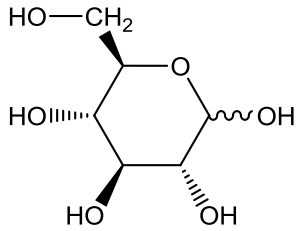
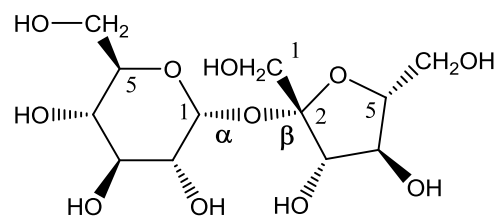


szukralóz

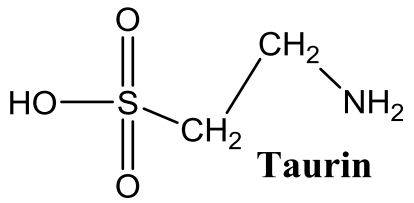
- **L-hexózok** édesek, de nem metabolizálnak,  
viszont drága az előállításuk

# Energiaitalok: az emberi szervezet anyagcseréjét és teljesítőképességét fokozó, ébrenlétet elősegítő üdítőital, összetevők:

- víz
- **szénhidrát** (szőlőcukor (D-glükóz) és szacharóz (α-D-Glükozil<1,5>-β-D-fruktozid<2,5>)) gyorsan felszívódó energiaforrás (inzulinszabályozás!)
- **koffein** ~30-35mg/100ml (0,03% ~ **egy dupla** presszókávé)
- **taurin** (0,4%), sejt tápanyagfelvételét fokozó mol.
- savanyú érzetet kontroláló molekulák (**citromsav, nátrium-citrát, magnézium karbonát**)
- vitaminok (nikotinsav (beceneve: **niacin**), **pantoténsav**, B6- és B12-vitaminok)
- íz és látvány „kellékek”



2-hidroxiropán-1,2,3-trikarbonsav



2-aminoetán szulfonsav



## Ellenjavallat:

nem ajánlott: terhes nőknek, szoptató anyáknak, magas vérnyomásban szenvedőknek, szívbetegeknek, koffein érzékeny személyeknek, alkohollal együtt fogyasztva, 14 éven aluli gyermekeknek.