

Clipphanger

Wat zijn vitamines?

Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je genoeg vitamines binnen. Maar bij een vitaminedekort word je vanzelf ziek, zwak en misselijk.

Eind negentiende eeuw ontdekt Christiaan Eijkman dat we bepaalde stoffen nodig hebben om gezond te blijven. In Nederlands-Indië ziet Eijkman dat mensen die alleen witte rijst eten, vaak last krijgen van de ziekte beri beri. Beri Beri betekent zoveel als: ziek, zwak en misselijk. Mensen die zilvervliesrijst eten, zijn veel minder vaak ziek... prima, prima. Er zit dus iets in dat zilvervliesje dat beschermt tegen de ziekte en Eijkman noemt dat de anti-beri-beri factor. Voor deze buitengewone ontdekking krijgt hij een unieke prijs, de Nobelprijs. Na Eijkman worden er nog veel meer essentiële stoffen ontdekt. Samen worden ze 'vitale amines' genoemd, oftewel vitamines. Vita is Latijn voor leven en amine is een verbinding met stikstof. Nu weten we dat niet alle vitamines stikstof bevatten, maar ze hebben wel één ding gemeen: zonder vitamines word je ziek, zwak of misselijk. Intussen kennen we vitamine A, C, D, E, K en maar liefst acht soorten vitamine B. Best complex. Er zijn pillen met het hele vitamine-alfabet. Handig, maar met zo'n pil kun je ook te veel binnenkrijgen. En je hebt ze ook niet nodig, want als je gezond en gevarieerd eet, krijg je genoeg vitamines binnen. Voel je je toch niet lekker? Dan heb je misschien behoefte aan vitamine V: vakantie.