

ROLE OF VITAMINS IN HUMAN NUTRITION

Știrbul Elena

Scientific adviser: Tumoruc Olga

Discipline of Modern Languages, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

Background. Vitamins are organic nutrients essential for life. Each of them has specific functions in the body that make them unique and irreplaceable. Therefore, the lack of vitamins leads to metabolic dysfunctions and related diseases. **Objective of the study.** To explore vitamins` importance in human diet; to highlight data related to impact of vitamin deficiency on the population worldwide. **Material and Methods.** In the study were used such methods as analysis, synthesis, and generalization. Also, the information from international health organizations database about the impact of vitamin deficiency on people`s health was examined. **Results.** The information from the database of international health organizations showed that vitamin deficiency was a major public health problem worldwide in all age groups in the last decade. More than two billion of people suffered from micronutrient deficiency globally. Nevertheless, pregnant women and children were at greatest risk of developing deficiencies. **Conclusion.** There is a need to find efficient ways to solve world poor nutrition problems and provide people with appropriate information referring to natural vitamins sources.

Keywords: vitamin, health, nutrient, diet, deficiency.

ROLUL VITAMINELOR ÎN NUTRIȚIA ORGANISMULUI UMAN

Știrbul Elena

Conducător științific: Tumoruc Olga

Disciplina de limbi moderne, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Vitaminele sunt substanțe nutritive organice, esențiale pentru viață. Fiecare vitamină are funcții specifice în organism, ceea ce le face de neînlocuit. Lipsa acestora, duce la disfuncții metabolice și la afecțiuni conexe. **Scopul lucrării.** Punerea în evidență a importanței vitaminelor în dieta organismului uman; examinarea datelor referitoare la impactul deficitului de vitamine asupra populației. **Material și Metode.** În studiu au fost utilizate metode precum analiza, sinteza. În cadrul acestui studiu au fost studiate date prezentate de organizațiile mondiale de sănătate privind impactul deficitului de vitamine asupra sănătății populației. **Rezultate.** Deficitul de vitamine a constituit o problemă majoră de sănătate publică la nivel mondial la toate grupele de vârstă în ultima decadă. Peste două miliarde de persoane au suferit un deficit de vitamine la nivel global. **Concluzii.** Există necesitatea de a informa populația despre pericolul deficitului de vitamine.

Cuvinte-cheie: vitamină, sănătate, nutrient, dietă, deficit.