

Witaminy w pigułce:

Mówimy często o witaminach, o potrzebie ich spożywania ale czy tak naprawdę wiemy w jakim celu występują w organizmie? W pigułce podaję ściągawkę, która mnie się przyda, planując posiłki. „VITA” z łaciny oznacza życie i to jest najważniejsze przesłanie tego tematu. Oto wybrane witaminy ważne dla naszego „VITA”

RODZAJE WITAMIN

Rozpuszczalne w wodzie	Rozpuszczalne w tłuszczach
Witamina C (kwas askorbinowy)	A (retinol)
B1 (tiamina)	D (cholekalcyferol)
B2 (ryboflawina)	E (tokoferol)
B3 (niacyna)	K (fitochinon)
B5 (kwas pantotenowy)	
B6 (pirydoksyna)	
B7 (biotyna, witamina H)	
B9 (kwas foliowy)	
B12 (kobalamina, cyjanokobalamina)	

- Witamina A - wzrost, budowa kości i zębów, funkcjonowanie skóry, wątroba, tarczycyca, metabolizm tłuszczów, choroby oczu; znajduje się w: żółte i zielone warzywa, owoce, nabiał, ryby morskie, wątroba
- Witamina B1 - układ nerwowy, niweluje stres, układ krążenia, skóra, włosy, mięśnie; znajduje się w: drób, wieprzowina, ryby, zboża i rośliny strączkowe, mleko, drożdże, jaja
- Witamina B2 - przemiana materii, produkcja erytrocytów, czerwonych ciałek, krwi, wzrok, skóra, paznokcie, włosy; znajduje się w: ziarna, wątroba, jajka, sery, grzyby, zielone części warzywa
- Witamina B3 - metabolizm, trawienie, krążenie, cholesterol, działanie mózgu, układ nerwowy; znajduje się w: mleko, drób, wieprzowina, wątroba, zboża, ziemniaki, grzyby, owoce

- Witamina B5 - wzrost, energia, układ odpornościowy, skóra, włosy, rany, stres; znajduje się w: warzywa strączkowe, ziarna, soki, drożdże, wątroba, jajka, płatki owsiane, mleko, szpinak, grzyby, pomidory, awokado
- Witamina B6 - kondycja mięśni, zęby, skóra, trawienie, odporność, produkcja przeciwciał; znajduje się w: warzywa, owoce, ryż, zboża, mięso, mleko, ziemniaki, orzechy
- Witamina B7 - reguluje poziom cukru we krwi, kości, skóra, włosy; znajduje się w: jajka, orzechy, sardynki, migdały, grzyby, wątroba, ryby morskie, soja
- Witamina B9 - udział w tworzeniu kwasów DNA i RNA, zapobiega chorobom serca, miażdżycy, wytwarza czerwone krwinki; znajduje się w: drożdże, marchew, szpinak, wątroba, mleko, dynia
- Witamina B12 - zapobiega anemii, utrwala pamięć; znajduje się w: sery, ryby, mleko, jajka, mięso
- Witamina C - silny przeciwutleniacz, przemiana tłuszczów, cholesterol, działanie bakteriobójcze; znajduje się w: czerwona porzeczka, pomidory, cytrusy, truskawki, chrzan, natka pietruszki
- Witamina D - wchłanianie wapnia, fosforu, praca serca, wpływ na komórki szpiku kostnego; znajduje się w: mleko i jego przetwory, ryby, masło, wątroba, tran
- Witamina E - redukcja masy ciała, skóra, włosy, wspiera gruczoły, serce; znajduje się w: oleje roślinne, zboża, orzechy, ryby, mleko
- Witamina K - układ krwionośny, wątroba, krzepnięcie krwi, działanie przeciwbakteryjne; znajduje się w: warzywa liściaste, sery, brokuły, sałata, kalafior
- Witamina P - zwalcza infekcje, krążenie krwi, obniża cholesterol, leczy miażdżycę, przeciwgrzybicza, przeciwnowotworowa; znajduje się w: cytrusy, owoce, warzywa

Jak z wszystkim w naszym życiu, obowiązuje odpowiednie dawkowanie witamin, gdyż nadmiar, bądź niedobór mają skutek uboczny.

Źródło: portalabczdrowie.pl

PEDAGOG