Jedzonko

# 1. Warzywa

* Brokuły
* Kalafior
* Kalarepa
* Brukselka
* Kapusta
* Cebula
* Por
* Czosnek
* Szczypiorek
* Burak
* Cykoria
* Pietruszka
* Sałata
* Szpinak
* Marchew
* Seler
* Wężymord
* Papryka
* Pomidor
* Ziemniak
* Dynia
* Kabaczek
* Patison
* Rzepa
* Fasola
* Groch
* Soczewica
* Soja
* Szczaw
* Kukurydza
* Ogórek

# 2. Owoce

* Brzoskwinia
* Gruszka
* Jabłko
* Orzech laskowy
* Morela
* Orzech włoski
* Śliwka
* Wiśnia
* Czereśnia
* Cytryna
* Grejpfrut
* Kumkwat
* Mandarynka
* Pomarańcza
* Figa
* Granat
* Mango
* Kiwi
* Migdały
* Oliwka
* Daktyle
* Kokos
* Awokado
* Agrest
* Aronia
* Borówka
* Jagoda
* Jeżyna
* Malina
* Pigwa
* Porzeczka
* Winogrona
* Żurawina
* Ananas
* Banan
* Poziomka
* Truskawka
* Orzechy nerkowca
* Orzechy makadamia
* Orzechy pekan

# 3. Mięso

* Kurczak
* Wołowina
* Wieprzowina
* Indyk
* Baranina
* Dziczyzna

# 4. Ryby

* Łosoś
* Halibut
* Tuńczyk
* Makrela
* Śledź
* Węgorz
* Szprot
* Sardynka
* Karp
* Pstrąg
* Karmazyn
* Turbot
* Lin
* Sola
* Dorsz
* Morszczuk
* Sandacz
* Tilapia
* Szczupak
* Mintaj
* Kergulena
* Miruna
* Panga
* Płać
* Leszcz
* Płastuga
* Dorada
* Flądra
* Rekin
* Zębacz

# 5. Nabiał

* Mleko
* Jogurt
* Sery
* Śmietana
* Kefir
* Maślanka
* Masło
* Jajka

# 6. Witaminy

* Witamina A (*retinol, akseroftol)*.  
  **Rola w organizmie:** wspomaga proces widzenia, wpływa na właściwy wzrost i rozwój kości. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie nabłonka, rogówki, przewodu pokarmowego i oddechowego.  
  **Niedobór:** Ślepota zmierzchowa, rogowacenie i łuszczenie się naskórka.  
  **Źródła**: Pełne mleko, ser, żółtko jaj, masło, tran, wątróbki, warzywa bogate w karoteny (marchew, pomidory, papryka, dynia, brokuły).   
  **Zapotrzebowanie:** 1-2 mg
* Witamina D.  
  **Rola w organizmie:** Warunkuje prawidłowy wzrost i mineralizację kości oraz zębów.  
  **Niedobór:** Krzywica lub osteomalacja, wypadanie zębów, powiększanie stawów kolanowych, kostek, dłoni, osłabienie mięśni.  
  **Źródła:** Pełne mleko, żółtko jaj, masło, margaryna, oleje roślinne, tran, grzyby drożdże.  
  **Zapotrzebowanie:** 0,01-0,02 mg
* Witamina E (*tokoferol)*.  
  **Rola w organizmie:** Warunkuje prawidłową strukturę i ochrania błony biologiczne. Wpływa na metabolizm mięśni, zapobiega chorobom układu krążenia, wpływa na krzepnięcie krwi.  
  **Niedobór:** Zaburzenia płodności i poronienia, paraliż mięśniowy. Zaniki mięśni. Zaburzenia wzrostu, uszkodzenia nerwów. Zwiędła skóra, zmęczenie, ogólne osłabienie.  
  **Źródła:** Mleko, jaja, masło, oleje roślinne, ryby, kiełki, pieczywo razowe, orzechy, migdały, zielone warzywa liściaste.   
  **Zapotrzebowanie:** 10-20 mg
* Witamina K (*filochinon)*.  
  **Rola w organizmie:** Warunkuje prawidłowy przebieg procesów krzepnięcia krwi.  
  **Niedobór:** Zaburzenia krzepnięcia krwi, wydłużony czas gojenia się ran.  
  **Źródła:** Olej sojowy, wątróbka, zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, pomidory, truskawki.   
  **Zapotrzebowanie:** 0,05-1 mg
* Witamina B1 (*tiamina, aneuryna).*  
  **Rola w organizmie:** Bierze udział w oddychaniu komórkowym, zapewnia właściwe funkcjonowanie tkanki nerwowej, przewodu pokarmowego i układu krążenia.  
  **Niedobór:** Choroba Beri-Beri, zaburzenia układu nerwowego, pokarmowego, drżenie mięśni, dystrofie mięśniowe, zapalenia stawów, bóle nóg, osłabienie, niewydolność serca, niewydolność krążenia, brak apetytu.  
  **Źródła:** Wieprzowina, wątróbka, drożdże, pełne ziarna zbóż, płatki owsiane, orzechy, jarzyny, fasola, warzywa liściaste.   
  **Zapotrzebowanie:** 1,5-2 mg
* Witamina B2 (*ryboflawina)***Rola w organizmie:** Stymuluje wzrost i ogólną odporność organizmu. Wpływa na metabolizm węglowodanów, aminokwasów i tłuszczów. Bierze udział w syntezie hemoglobiny. Wspomaga regenerację naskórka.  
  **Niedobór:** Zapalenie skóry i błon śluzowych, zajady, łysienie. Zahamowanie wzrostu, obniżenie sprawności umysłowej, zawroty głowy. Piekące i czerwone oczy, nadmierna wrażliwość na światło.  
  **Źródła:** Nabiał, jaja, ryby, mięso, wątróbka, drożdże, pełne ziarna zbóż, warzywa liściaste, grzyby.   
  **Zapotrzebowanie:** 1,7-3 mg
* Witamina B3 (*niacyna, witamina PP)*  
  **Rola w organizmie:** Utrzymuje we właściwym stanie nabłonek skóry i przewodu pokarmowego oraz układ nerwowy. Obniża poziom cholesterolu we krwi, rozszerza naczynia krwionośne. Pomaga spalać węglowodany i tłuszcze oraz białka.  
  **Niedobór:** Stany zapalne skóry, biegunka, osłabienie mięśni, ogólne zmęczenie, zaburzenia psychiczne (np. depresja), otępienie, paraliż kończyn.  
  **Źródła**: Mleko, ser, jaja, mięso, drób, wątróbka, ryby, drożdże, pełne ziarna, orzechy, świeże jarzyny, zielone warzywa liściaste, piwo.   
  **Zapotrzebowanie:** 20-25 mg
* Witamina B5 (*kwas pantotenowy)***Rola w organizmie:** Utrzymuje w prawidłowym stanie tkankę nerwową i skórę. Łagodzi stany zapalne. Zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i powstawaniu zmarszczek.  
  **Niedobór:** Zahamowanie wzrostu, uszkodzenia nadnerczy, zaburzenia czucia, przedwczesne siwienie, pieczenie stóp, sztywność stawów, problemu z nauką, ogólne zmęczenie, zaburzenia snu.  
  **Źródła:** Mleko, żółtko jaj, mięso, wątroba, drożdże, orzeszki ziemne, pełne ziarna zbóż, brokuły, pomidory, rośliny strączkowe.   
  **Zapotrzebowanie:** 3-10 mg
* Witamina B6 (*pirydoksyna)***Rola w organizmie:** Stymuluje zaopatrywanie komórek nerwowych w glukozę.  
  **Niedobór:** Stany zapalne na skórze, zmiany w układzie nerwowym, padaczka, drgawki. Zaburzenia czynności układu pokarmowego, utrata blasku skóry. Ogólne zmęczenie, stany depresji i lęku, rozdrażnienie. Niedobory są często powodowane przez tabletki antykoncepcyjne.  
  **Źródła**: Mleko, jaja, mięso, drób, ryby, wątróbka, drożdże, orzechy, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, banany.   
  **Zapotrzebowanie:** 2-3 mg
* Witamina B7 (*witamina H, biotyna)*  
  **Rola w organizmie:** Należy do grupy enzymów uczestniczącej w syntezie kwasów tłuszczowych, glikogenu, hormonów i cholesterolu. Wpływa na właściwy stan włosów, kości i skóry.  
  **Niedobór:** Zmiany skórne, łuszczenie, wypadanie włosów. Wzmożona czynność gruczołów łojowych, rozdwajanie paznokcie. Podwyższony poziom cholesterolu we krwi, bóle mięśni.  
  **Źródła:** Żółtka jaj, wątróbka, drożdże, otręby, soja, groch, pomidory, czekolada.   
  **Zapotrzebowanie:** 0,015-0,3 mg
* Witamina B9 (*kwas foliowy, folacyna)***Rola w organizmie:** Niezbędna w procesie tworzenia krwi, warunkuje efektywną pracę układu odpornościowego i prawidłowy rozwój układu nerwowego.  
  **Niedobór:** Anemia, zapalenie języka, uszkodzenia przewodu pokarmowego, zaburzenia trawienia, biegunka. Zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.  
  **Źródła:** Mleko, żółtko jaj, wątróbka, drożdże, szpinak, brukselka, zielone warzywa liściaste, marchew, dynia, morele, sok pomarańczowy.   
  **Zapotrzebowanie:** 0,3-0,4 mg
* Witamina B12 (*kobalamina)***Rola w organizmie:** Niezbędna w procesie krwiotworzenia, niezbędna w syntezie kwasów nukleinowych oraz węglowodanów.  
  **Niedobór:** Anemia złośliwa, trwałe uszkodzenia układu nerwowego.  
  **Źródła:** Mleko, żółtko jaj, mięso, wątróbka, ryby, ostrygi.   
  **Zapotrzebowanie:** 0,0024-0,0028 mg
* Witamina C (*kwas askorbinowy)***Rola w organizmie:** Jest przeciwutleniaczem, ułatwia asymilację żelaza. Utrzymuje prawidłowy stan tkanki łącznej, dziąseł oraz zębów. Zabija bakterie wywołujące próchnicę. Wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Ułatwia gojenie się ran, wzmacnia psychikę.  
  **Niedobór:** Szkorbut, kruchość i pękanie naczyń krwionośnych, osłabienie odporności, bolące stawy, powolne gojenie się ran.  
  **Źródła:** Zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, kapusta kiszona, pomidory, papryka, cytrusy, kiwi, czarna porzeczka, czarny bez, truskawki, ziemniaki, wątroba wieprzowa.   
  **Zapotrzebowanie:** 60-100 mg