Vitaminok

|  |  |
| --- | --- |
| **A**-vitaminok | |
| ***Funkciója***: növekedés, szürkületi látás, a szaruhátya egészsége, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya fejlődési zavarokat, farkasvakságot, a bőr szárazságát okozza. | ***Forrásai***: tejtermékek, halmájolajak, tojássárgája. A sárgarépában és zöldségfélékben található karotint[[1]](#footnote-27594) a szervezet A-vitaminná alakítja. |
| **B1**-vitamin | |
| ***Funkciója:*** szénhidrát anyagcsere: az idegrendszer működése. Hiánya vízenyősödést vagy végzetes fogyással járó beriberit[[2]](#footnote-25591) | ***Forrásai***: élesztő, tojássárgája, máj, búzacsíra, borsó, bab. |
| B2-vitamin | |
| ***Funkciója:*** szövetlégzés. Hiánya a nyelv és az ajak gyulladását okozza. | ***Forrásai***: élesztő, élesztő- és húskivonatok, tej, máj, sajt, tojás, zöldségfélék. |
| B12-vitamin | |
| ***Funkciója:*** vérképződés. Hiánya vészes vérzékenységet okoz. | ***Forrásai***: élesztő, hús, máj, vese, tej, sajt, tojás, zöldségfélék. |
| C-vitamin | |
| ***Funkciója:*** energiatermelés, anyagcserefolyamatok, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya skorbutot[[3]](#footnote-30508), vérzékenységet, fáradékonyságot okoz. | ***Forrásai***: paprika, citrom, zöldségek, gyümölcsök. |
| D-vitamin | |
| ***Funkciója:*** csontok egészéges fejlődése. Hiánya a csontok görbülését, törékenységét, csontlágyulást okoz. | ***Forrásai***: vaj, halmájolaj. A növényi olajokban található előanyagot a szervezet alakítja D-vitaminná napsugárzás hatására. |
| E-vitamin | |
| ***Funkciója:*** az idegrendszer, az izomzat és a here normális működéséhez, illetve a terhesség kihordásához fontos. Hiánya nem jellemző. | ***Forrásai***: növényi magvak és olajok, saláták, zöldfőzelékek, tej, vaj. |
| K-vitamin | |
| ***Funkciója:*** megfelelő májműködés. Hiánya nem jellemző. | ***Forrásai***: bélbaktériumok termelik, külső bevitele általában nem szükséges. |

1. az A-vitamin elővitamija [↑](#footnote-ref-27594)
2. a szingaléz nyelvben: *gyengeség* [↑](#footnote-ref-25591)
3. fogínygyulladással és vérzéssel járó ritka betegség [↑](#footnote-ref-30508)