



Vitaminok

és forrásaik

Vitaminok

A-vitamin

Funkciója: növekedés, szürkületi látás, a szaruhártya egészsége, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya fejlődési zavarokat, farkasvakságot, a bőr szárazságát okozza.

Forrásai: tejtermékek, halmájolajak, tojássárgája. A sárgarépában és zöldségfélékben található karotint¹ a szervezet A-vitaminná alakítja.

B₁-vitamin

Funkciója: szénhidrát anyagcsere: az idegrendszer működése. Hiánya vízenyosódást vagy végzetes fogyással járó beriberit² okoz.

Forrásai: élesztő, tojássárgája, máj, búzacsíra, borsó, bab.

B₂-vitamin

Funkciója: szövettelégzés. Hiánya a nyelv és az ajak gyulladását okozza.

Forrásai: élesztő, élesztő- és húskivonatok, tej, máj, sajt, tojás, zöldségfélék.

B₁₂-vitamin

Funkciója: vérképződés. Hiánya vesztes vérzékenységet okoz.

Forrásai: élesztő, hús, máj, vese, tej, sajt, tojás, zöldségfélék.

C-vitamin

Funkciója: energiatermelés, anyagcserefolyamatok, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya skorbutot³, vérzékenységet, fáradékonyságot okoz.

Forrásai: paprika, citrom, zöldségek, gyümölcsök.

D-vitamin

Funkciója: csontok egészséges fejlődése. Hiánya a csontok görbülését, törékenységet, csontlágylást 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 ki-hordásához fontos. Hiánya nem jellemző.

Forrásai: növényi magvak és olajok, saláták, zöldségfélék, tej, vaj.

K-vitamin

Funkciója: megfelelő májműködés. Hiánya nem jellemző.

Forrásai: bélbaktériumok termelik, külső bevitel általában nem szükséges.

¹ az A-vitamin elővitaminja

² a szingaléz nyelvben: *gyengeség*

³ fogínygyulladással és vérzéssel járó ritka betegség