

Witaminy - zestawienie podstawowych informacji

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Nazwa witaminy	Inne nazwy	Najważniejszy wpływ na funkcje organizmu	Najbogatsze źródła
<u>Witamina A</u>	Retinol, Beta-karoten = Prowitamina A	<ul style="list-style-type: none">wzrost i ogólny rozwój organizmu,tworzenie kości,produkcja hormonów,widzenie (także nocne),prawidłowy rozwój i funkcjonowanie skóry,ochrona przed nowotworami i chorobami serca (przeciwutleniacz).	Ryby morskie, tran, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, węgorz, żółtko jaj, masło, oleje roślinne, szpinak, morele, sałata, jarmuż, dynia, groszek zielony, boćwina, szczaw, marchew.
<u>Witamina D</u>	Kalciferol	<ul style="list-style-type: none">przemiany wapnia i fosforanówWłaściwa mineralizacja kości	Ryby morskie, tran, węgorz, śledź, szprot, makrela, łosoś, wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, wątroba wołowa, wątroba barania, żółtko jaja, świeże jaja, masło, masło roślinne, sery żółte.
<u>Witamina E</u>	Tokoferol	<ul style="list-style-type: none">zapobieganie uszkodzeniu błon komórkowych przez procesy utleniania - tzw. przeciwutleniacz (=antyoksydant),Ochrona przed rozwojem miażdżycy - hamuje utlenianie frakcji LDL cholesterolu (tzw. zły cholesterol).	Soja, kielki zbóż, oleje roślinne - słonecznikowy i sojowy, jaja świeże całe, żółtko jaja, kasze - jęczmienna i gryczana, zboża, orzechy, szparagi, tran, masło, masło roślinne, kapusta - czerwona i włoska, jarmuż, groszek zielony, brukselka, fasola biała, groch, płatki owsiane.
<u>Witamina K</u>	Kompleks witamin K to: wit. K1 - Filochinon, wit. K2 - farnochinon, wit. K3 - menadion.	<ul style="list-style-type: none">Regulacja procesów krzepnięcia krwi i zapobieganie krwawieniom.utrzymywanie prawidłowej struktury kości i gojenie złamań.	Lucerna, szpinak, kapusta, kalarepa, marchew, pomidory, groch, truskawki, ziemniaki, sery żółte, żółtko jaj kurzych, wątroba.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Nazwa witaminy	Inne nazwy	Najważniejszy wpływ na funkcje organizmu	Najbogatsze źródła
Witaminy B (kompleks)			
<u>Witamina B1</u>	Tiamina	<ul style="list-style-type: none">Przemiany metaboliczne glukozy we krwi w związki wysokoenergetyczne,Funkcjonowanie włókien układu nerwowego, serca i mięśni,Produkcja krwinek czerwonych.	Drożdże, niełuskane ziarno pszenicy, płatki owsiane, mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca, jaja, ziemniaki, orzechy, groch, fasola, pieczywo pełnoziarniste.
<u>Witamina B2</u>	Ryboflawina	<ul style="list-style-type: none">Produkcja związków wysokoenergetycznych,Właściwe funkcjonowanie skóry i błon śluzowych	Drożdże, wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, mleko, płatki owsiane, całe ziarno pszenicy, szpinak, mięso wieprzowe, jaja, marchew, chleb biały, ser żółty, makrela.
<u>Witamina B5</u>	Kwas pantotenowy	<ul style="list-style-type: none">Metabolizm tłuszczów, węglowodanów i białek,Synteza hormonów sterydowych i innych związków chemicznych.Prawidłowa budowa i funkcjonowanie skóry oraz włosów	Drożdże, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca, jaja, niełuskane ziarno pszenicy, płatki owsiane, pełnoziarnisty chleb, mięso wieprzowe, mięso wołowe, chleb biały, mleko, ziemniaki, szpinak, marchew, kapusta.

<u>Witamina B6</u>	Pirydoksyna	<ul style="list-style-type: none"> Ochrona przed infekcjami. Synteza i regulacja ponad 60 białek w organizmie (głównie białka związane z prawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego) Produkcja czerwonych i białych komórek krwi. 	Drożdże, niełuskane ziarno pszenicy, mięso wołowe, mięso wieprzowe, chleb biały, kapusta, płatki owsiane, mleko, marchew, ziemniaki, ryby.
<u>Witamina B12</u>	Kobalamina	<ul style="list-style-type: none"> Tworzenie czerwonych komórek krwi, Tworzenie materiału genetycznego (synteza DNA i RNA), Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. 	Wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, nerki wołowe, nerki wieprzowe, śledź, makrela, łosoś, pstrąg, mózg wieprzowy, ozór wołowy, flądra, dorsz, mózg cielęcy, wołowina, baranina, cielęcina, żółtko jaja kurzego, sery żółte.
<u>Witamina PP</u>	Witamina B3, Niacyna, Kwas nikotynowy	<ul style="list-style-type: none"> Procesy utleniania i redukcji w organizmie Regulacja poziomu cukru we krwi (produkcja związków energetycznych). Regulacja przepływu krwi w naczyniach krwionośnych. Regulacja poziomu cholesterolu. 	Drożdże, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca, mięso wołowe, mięso wieprzowe, niełuskane ziarno pszenicy, pełnoziarnisty chleb, marchew, chleb biały, groszek szpinak, jabłka, kapusta, pomarańcze, ziemniaki, makrela.
<u>Witamina C</u>	Kwas askorbinowy	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszanie szkodliwego działania chemicznych procesów utleniających - tzw. przeciwutleniacz Produkcja kolagenu i podstawowych białek w całym organizmie (kości, chrząstki, ścięgna, więzadła). Zwiększanie wydajności układu odpornościowego. Przyspieszanie gojenia ran, 	Róża cukrowa, róża dzika, porzeczka czarna, porzeczka biała, porzeczka czerwona, agrest, grejpfrut, cytryna, pomarańcz, malina, truskawka, rabarbar, bób, kapusta, kalafior, szczypior, pory cebula, groszek zielony, ziemniaki, pomidory, rzepa, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska, chrzan, rzodkiewka, brukselka, brokuły.
<u>Kwas foliowy</u>	Folacyna, Witamina B9	<ul style="list-style-type: none"> Regulacja różnych procesów metabolicznych w organizmie, Tworzenie kwasów nukleinowych DNA i RNA, Jest chemicznym przekaźnikiem w mózgu. Zapobieganie chorobom serca i miażdżycy. Tworzenie czerwonych komórek krwi. 	Wątroba wołowa, szpinak, nać buraków, kawon, dynia, kapusta, ziemniaki, mleko, jaja, wołowina, groszek zielony, marchew, pełnoziarnisty chleb, kasza jęczmienna, drożdże.
<u>Witamina H</u>	Biotyna	<ul style="list-style-type: none"> Synteza aminokwasów, białek i kwasów tłuszczowych. Prawidłowa budowa i funkcjonowanie skóry oraz włosów, wspomaganie funkcji tarczycy. 	Ziarno pszenicy, jaja, mleko, kurczak, śledź, wieprzowina, wołowina, banany, winogrona, pomarańcze, kalafior, groch, szpinak, cebula, sałata, buraki, marchew, kapusta, drożdże, grzyby.