

3.4.2.1 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΤΙΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

Βιταμίνη	Επίδραση στην υγεία	Τρόφιμα που την περιέχουν
Βιταμίνη Α	Όραση, δέρμα	Συκώτι, ψάρι, γαλακτοκομικά, κρόκος αυγού, κίτρινα ή πορτοκαλί λαχανικά και φρούτα
Βιταμίνες του συμπλέγματος Β		
B ₁	Παραγωγή ενέργειας, νευρικό σύστημα	Προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, χοιρινό
B ₂	Μεταβολισμός θρεπτικών συστατικών	Συκώτι, προϊόντα ολικής άλεσης, γάλα, αυγό, πράσινα λαχανικά
B ₃	Μεταβολισμός λιπών	Κρέας, πουλερικά, ψάρι, φιστίκια, όσπρια, καστανό ρύζι
B ₅	Μεταβολισμός λιπών	Προϊόντα ολικής άλεσης, κρέας, γαλακτοκομικά
B ₆	Μεταβολισμός πρωτεϊνών	Προϊόντα ολικής άλεσης, μπανάνα, συκώτι, ψάρι, πουλερικά
B ₇	Μεταβολισμός θρεπτικών συστατικών	Προϊόντα ολικής άλεσης, συκώτι, φασόλια, αυγά, πουλερικά
B9	Σύνθεση γενετικού υλικού (DNA)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί
B ₁₂	Δημιουργία κυττάρων αίματος και νευρικό σύστημα	Κρέας, συκώτι, αυγό, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, πουλερικά
Βιταμίνη C	Αντιοξειδωτική προστασία, νευρικό σύστημα, υγεία ούλων και δέρματος	Εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, ντομάτες
Βιταμίνη D	Οστά, δόντια	Συκώτι, ψάρι, γαλακτοκομικά, κρόκος αυγού
Βιταμίνη E	Αντιοξειδωτική προστασία	Φυτικά λίπη, ελιές, ξηροί καρποί
Βιταμίνη K	Πήξη του αίματος	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φυτικά έλαια και συκώτι