



Vitaminok

Hasznos étek és vitaminhiányok



A vitamin

- & Máj
- & Csukamájolaj
- & Vaj
- & Margarin
- & Tej
- & Tejtermékek



„A” vitamin fontossága és hiánya




- ✓ Fontos a nyálkahártyák védelmében és a csontképzésben
- ✓ Hiánya farkasvakságot okoz



„B¹” vitamin

- & Élesztő
- & Gabonafélék
- & Hüvelyesek
- & Száraz termések
- & Hús
- & Belsősegek



„B¹²” vitamin fontossága és hiánya

- ✓ Nagyon fontos az idegrendszer működéséhez
- ✓ Hiánya fáradékonysághoz vezet





„B⁶” vitamin

- & Hús
- & Máj
- & Hüvelyesek
- & Gabonafélék
- & Káposztafélék
- & Burgonya
- & Tengeri halak

„B⁶” vitamin fontossága és hiánya

- ✓ Nagyon fontos a fehérje anyagcserében
- ✓ Hiánya növekedési zavarokat és görcskésztséget okozhat



„B¹²” vitamin

- & Máj
- & Vese
- & Hús
- & Sajt
- & Tej
- & Hal

„B¹²” vitamin fontossága és hiánya

- ✓ Fontos a vérképzésben
- ✓ Hiánya vészes vérszegénységet okoz



„C” vitamin

- & Csipkebogyó
- & Petrezselyem zöld
- & Paprika
- & Paraj
- & Káposztafélék
- & Citrusfélék

„C” vitamin fontossága és hiánya

- ✓ Nagyon fontos a sebgyógyulás és a csont- és porcképzés szempontjából
- ✓ Hiánya skorbutot okoz



„D” vitamin

- & Margarin
- & Máj
- & Hús
- & Gomba
- & Halmáj-olajok

„D” vitamin fontossága és hiánya



- ✓ Fontos a csontok, fogak szeretlen állományának képzésében
- ✓ Hiánya csontlágylást, csont deformációt okoz

„E” vitamin

- & Szója
- & Gabonacsíra
- & Dió
- & Mogyoró
- & Mandula

„E” vitamin fontossága és hiánya



- ✓ Fontos szerepük, hogy védik a telítetlen zsírsavakat az oxidációtól
- ✓ Hiányában fokozódik a gyulladáskészség

„K” vitamin

- & Paraj
- & Káposzta
- & Brokkoli
- & Máj
- & Tej

„K” vitamin fontossága és hiánya

- ✓ Nagyon fontos a véralvadásban
- ✓ Hiánya vérzési hajlamhoz vezet



„H” vitamin

- & Máj
- & Vese
- & Tojás
- & Sajt
- & Saláta
- & Mák
- & Sóska
- & Lencse
- & Mogyoró
- & Banán
- & Gomba

B-vitamin fontossága és hiánya



- ✓ Fontos a szénhidrát - és zsírsav cserében
- ✓ Hiánytünete a bőrgyulladás, ideggyulladás és a nyelvsvadás

Köszönjük a figyelmet

