

LES VITAMINES MÉS IMPORTANTS

<i>Vitamines hidrosolubles</i>	<i>Funció</i>	<i>aliments</i>	<i>Excés o dèficit</i>
VITAMINA C	Antioxidant, millora la immunitat	Vegetals frescos, fruites (kiwi, cítrics, maduixes), patates i pebrots	Dèficit pot produir fatiga, pèrdua de gana, dolor articular, pell irritada i lentitud en cicatrització de ferides. Excés pot produir càlculs renals, mal de cap i trastorns de la son.
VITAMINES B	Imprescindible per obtenir energia, a partir dels glúcids, i formar glòbuls vermells.	Cereals integrals, llegums, fruits secs.	Dèficit pot provocar pèrdua de gana, alteracions psíquiques, fatiga, depressió, cansament, pal·lidesa, etc.
<i>Vitamines liposolubles</i>	<i>Funció</i>	<i>aliments</i>	<i>Excés o dèficit</i>
VITAMINA A	Protecció de les mucoses i de la pell.	- Retinol: Llet, ous - Carotens: Vegetals de colors ataronjats (pastanaga, tomàquets, albercocs, préssecs...)	Dèficit pot produir ceguesa, sequedat d'ulls, pell i mucoses. Excés pot derivar en inflamacions i alteracions d'ossos i altres teixits.
VITAMINA D	Facilita l'absorció intestinal del calci i la seva fixació als ossos. Important per a la immunitat	- La fabriquem prenent el SOL - Peix blau	Dèficit pot produir descalcificació dels ossos, osteoporosi i càries dental.
VITAMINA E	Antioxidant, antiinflamatòria	- Olis vegetals	Excés pot provocar deficiència en vitamina K.
VITAMINA K	Coagulació sanguínia	Verdures de fulla verda	Dèficit pot provocar hemorràgia nasal i digestiva.