



# ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



Οι ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ χωρίζονται σε: ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ (Α, D, Ε και Κ) που είναι απαραίτητη η παρουσία λίπους για την απορρόφησή τους και την αποθήκευσή τους, και ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ (σύμπλεγμα βιταμινών Β, C και φυλλικό οξύ), που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες και χρειάζεται παρουσία νερού για την απορρόφησή τους.

ΟΝΟΜΑ & ΡΟΛΟΣ	ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ	ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ;
<b>A</b> Όραση, ανάπτυξη και υγεία του δέρματος	 Προβλήματα όρασης, κυρίως τη νύχτα. Ξηροφθalmία, ξηροστομία και ξηροδερμία. Αυξημένη ευαισθησία στο αναπνευστικό.	 Αυγό, συκώτι, λαχανικά με έντονο πορτοκαλί, κόκκινο κίτρινο και σκούρο πράσινο χρώμα
<b>D</b> Υγεία των οστών	 Ραχίτιδα, μαλακά κόκαλα, κατάθλιψη	 Αυγό, γαλακτοκομικά
<b>E</b> Ισχυρό αντιοξειδωτικό & υπογονιμότητα	 Προβλήματα δυσασπορόφησης	 Αμύγδαλα και οι περισσότεροι ξηροί καρποί, αβοκάντο, ελαιόλαδο
<b>K</b> Πήξη του αίματος	 Αιμορραγίες & δυσκολίες πήξης ή επιώλωσης τραυμάτων	 Κρέας, λάχανο, μπρόκολο, σπανάκι, αγγούρι
<b>C</b> Αντιοξειδωτικό, σύνθεση κολλαγόνου, απορρόφηση σιδήρου	 ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ (αιμορραγία ούλων, αργή επώλωση τραυμάτων, μελανιές, πρησμένες αρθρώσεις)	 Ακτινίδιο, φράουλα, πορτοκάλι
<b>B</b> B1, B2, B3, B6 & B12 Μεταβολισμός, νευρικό σύστημα, ανοσοποιητικό & απορρόφηση σιδήρου	 B1: μειωμένη όρεξη, κατάθλιψη B2: πτώση ανοσοποιητικού B3: ΠΕΛΛΑΓΡΑ (διάρροια, νευρική σύγχυση) B6: αναιμία, διαταραχές νευρικού συστήματος B12: μεγαλοβλαστική αναιμία, αυξημένος κίνδυνος καρκίνου στομάχου	 Φλοιός των δημητριακών
<b>Φυλλικό οξύ</b> Ανανέωση των κυττάρων, πρόληψη γενετικών ανωμαλιών	 Αναιμία, πιθανή υπογονιμότητα ή επαναλαμβανόμενες αποβολές	 Φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κυρίως πράσινα φυλλώδη