



Witaminy

Witamina C

Witamina ta pełni funkcję wspierania białych ciałek krwi.

Jest niezbędna do produkcji limfocytów. Limfocyty niszczą zainfekowane komórki. Od ich sprawności zależy jak szybko nasz organizm upora się z infekcją. Stymulując tworzenie przeciwciał i inne mechanizmy obronne znacząco poprawia działanie układu odpornościowy organizmu. Witaminę

C możemy znaleźć w takich owocach jak: czarna porzeczka czy cytryna



Witamina D



Witamina D bierze udział w budowie kości oraz chroni przed osteoporozą- osłabienie kości.

Najlepszym źródłem witaminy D są tran oraz tłuste ryby.

Przedawkowanie witaminy D jest szkodliwe, ponieważ powoduje zwapnienie mięśni oraz tworzenie się kamieni w nerkach.





Witamina A



Witamina A nazywana jest także retinolem, beta-karotenem, akseroftolem oraz prowitaminą A.

Należy ona do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Jest niezbędna do rozwoju i wzrostu organizmu, a także procesów rozrodczych.

Niedobór witaminy A w diecie jest przyczyną zaburzenia widzenia (tzw. kurzej ślepoty) oraz zmian skórnych.

Witaminę A znajdziemy w: pełnym mleku w maśle i produktach mleczarskich.

Witamina B

- **Witaminy z grupy B odpowiadają za prawidłowy wzrost dzieci, równowagę psychiczną, chronią przed nowotworami.**
- **Witaminy z grupy B występują niemal w każdym pożywieniu pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego.**
- **Przyczyną niedoboru może być np. upośledzone wchłanianie w przewodzie pokarmowym lub alkoholizm.**



Witamina K



- *Witamina K jest nam niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi, chroni kości przed złamaniami, zapobiega wapnieniu żył.*



- *Witaminę K znajdziemy w: szpinaku, brukselce i w brokułach.*

Dziękuję za obejrzenie
prezentacji- Jakub Pietrzak

