

# Vitamines

## Les principales fonctions et les aliments les plus riches en vitamines

Vitamine	Fonctions	Aliments
<b>A</b> Rétinol	Protège la peau et les muqueuses. Elle joue un rôle clé dans la reproduction, la croissance, le développement, le système immunitaire et l'acuité visuelle.	Foie, carottes, légumes racines et tubercules, mâche, épinards
<b>B1</b> Thiamine	Intervient dans des réactions importantes du métabolisme énergétique et glucidique, et remplit des fonctions spécifiques dans le système nerveux.	Graines de tournesol, fèves de soja, viande de porc, pâtes complètes, petits pois
<b>B2</b> Riboflavine	Participe au bon fonctionnement du métabolisme des glucides, des graisses et des protéines, et procure de l'énergie.	Amandes, séré, haricots verts, fromage à pâte molle, foie
<b>B3</b> Niacine	Aide au bon fonctionnement du métabolisme des protéines, des glucides et des lipides.	Foie, thon, cacahuètes, jambon cru, blanc de poulet
<b>B5</b> Acide pantothénique	Contribue au bon fonctionnement du métabolisme des cellules, ainsi qu'à la synthèse et à la dégradation des glucides, des protéines et des graisses.	Foie, œufs, champignons, cacahuètes, haricots verts
<b>B6</b> Pyridoxine	Joue un rôle essentiel dans le métabolisme des acides aminés, et influence le fonctionnement du système nerveux et des défenses immunitaires.	Ail, haricots secs, poulet, noisettes, quinoa
<b>B7</b> Biotine	Contribue au bon fonctionnement des enzymes, qui sont largement impliquées dans le métabolisme des nutriments.	Noix, œufs, flocons d'avoine, épinards, filet de bœuf
<b>B9</b> Acide folique	Joue un rôle important lorsque le corps doit diviser, différencier et régénérer les cellules.	Épinards, pois chiches, fèves de soja légumineuses, mangue séchée
<b>B12</b> Cobalamine	Contribue notamment à la division cellulaire et à la formation du sang, et est nécessaire à la bonne santé des cellules nerveuses.	Foie, saumon, truite, viande de bœuf, sbrinz
<b>C</b> Acide ascorbique	Protège les cellules des radicaux libres, soutient le système immunitaire, améliore l'absorption de fer et joue un rôle essentiel dans la formation du tissu conjonctif et des os.	Groseilles et cassis, kiwi, chou, poivrons, brocoli
<b>D</b> Calciférol	Favorise l'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin, contribue au développement musculaire ainsi qu'à la formation des os et des dents, et renforce le système immunitaire.	Poisson, œufs, viande, margarine, champignons
<b>E</b> Tocophérol	Élimine les radicaux libres, protégeant ainsi les graisses dans le sang et les membranes cellulaires.	Huiles végétales, amandes, noisettes, germes de blé, pignons de pin
<b>K</b>	Favorise la coagulation sanguine ainsi que le développement et la préservation des os.	Persil, laitue, noix de cajou, huile de colza, brocoli