

Vitamine

Le funzioni più importanti e gli alimenti più ricchi di vitamine

Vitamina	Funzioni	Generi alimentari
A Retinolo	Protegge la pelle e le mucose ed è importante per la riproduzione, la crescita, lo sviluppo, il sistema immunitario e la vista.	Fegato, carote, verdure a radice e a tubero, insalata valeriana, spinaci
B1 Tiamina	Interviene in importanti reazioni del metabolismo energetico e dei carboidrati e assume funzioni specifiche nel sistema nervoso.	Semi di girasole, semi di soia, carne di maiale, pasta integrale, piselli
B2 Riboflavina	È coinvolta in molte reazioni del metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine, nonché nella produzione di energia.	Mandorle, quark, fagiolini verdi, formaggi a pasta molle, fegato
B3 Niacina	Coadiuvata l'organismo nel metabolismo di proteine, carboidrati e lipidi.	Fegato, tonno, arachidi, prosciutto crudo, petto di pollo
B5 Acido pantotenico	Favorisce il metabolismo energetico delle cellule, nonché l'accumulo e la scomposizione di carboidrati, proteine e lipidi.	Fegato, uova, funghi, arachidi, fagiolini verdi
B6 Piridossina	Ricopre un ruolo importante nel metabolismo degli amminoacidi e influisce sulla funzione del sistema nervoso e immunitario.	Aglione, fagioli essiccati, pollo, noccioline, quinoa
B7 Biotina	Supporta gli enzimi che svolgono un ruolo importante nel metabolismo delle sostanze nutritive.	Noci, uova, fiocchi d'avena, spinaci, filetto di manzo
B9 Acido folico	Riveste un ruolo importante nella divisione, differenziazione e rigenerazione delle cellule da parte dell'organismo.	Spinaci, ceci, semi di soia, legumi, mango essiccato
B12 Cobalamina	Contribuisce, fra le altre cose, alla divisione cellulare e alla produzione di cellule ematiche ed è indispensabile per la salute delle cellule nervose.	Fegato, salmone, trota, carne di manzo, Sbrinz
C Acido ascorbico	Protegge le cellule dai radicali liberi, coadiuva il sistema immunitario, migliora l'assorbimento del ferro ed è importante per lo sviluppo delle ossa e del tessuto connettivo.	Ribes, kiwi, cavoli, peperone, broccoli
D Calciferolo	Favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo nell'intestino, aiuta lo sviluppo muscolare e la formazione di ossa e denti e rinforza il sistema immunitario.	Pesce, uova, carne, margarina, funghi
E Tocoferolo	Neutralizza i radicali liberi proteggendo i lipidi nel sangue e le membrane cellulari.	Oli vegetali, mandorle, noccioline, germi di grano, pinoli
K	Coadiuvata la coagulazione del sangue nonché lo sviluppo e il mantenimento delle nostre ossa.	Prezzemolo, lattuga, anacardi, olio di colza, broccoli