

Moniste 2

Lisätietoa vitamiineista

Ihmiselle hyödylliset ja välttämättömät vitamiinit

Vitamiini	Vaikutus	Puutosoireita	Mistä saa?
A	Ihon, limakalvojen ja kudosten toiminta, hämäränäkö, toimii antioksidanttina (estää elimistölle haitallisten hapetustuotteiden muodostumista)	Ihon kuivuminen, hämäräsokeus, akne, elottomat hiukset	Maksatuotteet, porkkana, munankeltuainen
D3	Luuston ja hampaiden kehitys, kalsiumin imeytyminen ja kiinnittyminen luustoon	Riisitauti, luiden haurastuminen, luiden pehmentyminen (osteomalasia)	Auringonvalo, rasvaiset kalat, sienet, kalanmaksaöljy
E	Solukalvojen toiminta, toimii antioksidanttina, vilkastuttaa hiuspohjan verenkiertoa	Heikentynyt vastustuskyky, hiusten elottomuus, solukalvojen muutokset	Kokojyvävilja, kasviöljyt, kala (erityisesti rasvainen)
B1	Hermojen ja lihasten toiminta, energiantuotanto	Lihasten heikentyminen, masentuneisuus, tunnottomuus, Beri-beritauti	Vehnänalkiot, kala, maito, oluthiiva
B2	Suun ja silmien limakalvojen toiminta, ihon hyvinvointi, hiusten ja kynsien uusiutuminen, soluhengitys	Suun ja nenänpielten halkeamat, kynsinauhojen ”tikut”, silmien valonarkuus	Maitotuotteet, vihannekset, maksaruuat
B12	Punasolujen kehitys, vesisolujen muodostus, hiusnystyn solujen proteiinisynteesi	Anemia (perniöösi anemia), laihtuminen, ruokahaluttomuus, hiusten oheneminen	Kala, liha, maito
C	Haavojen paraneminen, immuunipuolustus, toimii antioksidanttina, raudan imeytyminen, sidekudoksen hyvinvointi	Heikentynyt vastustuskyky, väsymys, haavojen hidas paraneminen, limakalvojen toiminnan häiriöt, keripukki	Marjat, vihannekset, sitrushedelmät, peruna