



Zdravá Pätka

Tabuľka vitamínov

Vitamín	Ovocie a zelenina, kde ho nájdeme	Ako pomáha?
Vitamín A	ovocie a zelenina so žltým a oranžovým sfarbením, hrášok, dyňa, petržlen	Zlepšuje zrak, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, je dôležitý pre rast a vývoj kostí, ovplyvňuje funkciu pohlavných žliaz, posilňuje obranyschopnosť nášho organizmu.
Vitamín B1	listová zelenina, zemiaky, fazuľa, sušené ovocie	Bráni únave, napomáha dobrému tráveniu.
Vitamín B2	zemiaky, vlašské orechy	Pomáha spaľovať cukry, je potrebný pri vývoji mozgu detí, chráni pred anémiou.
Vitamín B3	hrach, fazuľa	Nemôže bez neho pracovať mozog, likviduje zložky cholesterolu a tukov v krvi.
Vitamín B6	zemiaky, banány, kapusta, fazuľa, orechy	Je prevenciou proti nádorom, zlepšuje imunitu, tlmí svalové kŕče, potláča predmenštruačné ťažkosti, zlepšuje metabolizmus.
Vitamín C	citrusové plody, čierne ríbezle, hrozno, koreňová zelenina, paprika, šípky, kivi, kapusta, brokolica, karfiol, kel	Regeneruje, zvyšuje odolnosť organizmu, pomáha žľazám s vnútornou sekréciou, chráni pred rakovinou, ale nemôže ju liečiť.
Vitamín D	banány, avokádo	Tento vitamín uľahčuje vstrebávanie vápnika v čreve a jeho ukladanie v kostiach. Jeho nedostatok spôsobuje mäknutie kostí a ich deformáciu.
Vitamín E	špenát, kapusta, orechy, žihľava, hrach	Chráni pred nádorovými chorobami, zvyšuje potenciu mužov, chráni pred srdcovými a cievnyimi poruchami.