

Abeceda vitamínov

Aký vitamín?	Na čo je potrebný?	Kde ho nájdeme?	Čo keď ho nemáme?
A	silu zraku, koža, vlasy a sliznice	žltok, pečeň, plnotučné mlieko, maslo, karotka, zelená listová zelenina, paradajky	vypadávanie vlasov, poruchy zraku, ochorenia kože a sliznice
B₁	látková výmena, funkcia nervov	strukoviny, zemiaky, orechy, celozrnné výrobky	poruchy žalúdka a čriev, únava, nechut' do jedla
B₂	rast, látková výmena, nechty, vlasy, koža	plnotučné mlieko, droždie, pečeň, hovädzie a teľacie mäso, marhule, ryby	kožné choroby, popraskané pery, poruchy rastu
B₃	trávenie, rast, nervový systém	pečeň, ryby, vajcia, orechy, pšeničné klíčky	poruchy trávenia, nespavosť, poruchy rastu
B₆	výmena bielkovinových látok a nervový systém	obilie, sója, hrach, zemiaky, šošovica	kožné choroby, podráždenosť, kŕče, poruchy nervov
B₁₂	tvorba krvi, nervový systém, výmena látok v bunkách	pečeň, obličky, mlieko, syr, žltok, ryby, mäso	chudokrvnosť a choroby nervov
B₁₅	látková výmena svalstva a nervových buniek, všeobecná funkcia buniek	oriešky, mäso, ryža, pivovarské droždie	poruchy látkovej výmeny, reuma, choroby pečene, arteroskleróza
C	ochrana proti infekciám, aktivuje látkovú výmenu a tkanivo buniek	citrusové plody, ovocie a zelenina (najmä paprika), bylinky	náchylnosť na infekcie, únava, pomalé hojenie rán
D	tvorba kostí, vápniková a fosforová látková výmena	losos, tuniak, rybáci tuk, mlieko, žltok	mäknutie kostí, poruchy výmeny minerálov, rachitis
E	pohlavné žľazy, stav hormónov, látková výmena tukov a svalov	pšeničné klíčky, orechy, rastlinné oleje	chudokrvnosť, arteroskleróza, slabosť srdcového svalu, škody na pečeni, neplodnosť, poruchy látkovej výmeny
F	koža, obličky, trávenie	obilie, slnečnica, olivový a sójový olej	ekzémy, akné, vredy, vypadávanie vlasov, choroby obličiek
K	zrážavosť krvi	zelené rastliny, špenát, karfiol, kel	poruchy zrážavosti krvi
P	krvné cievy	šípky, hrozno, pohánky	kapilárne poruchy, alergie, bakteriálne infekcie