

Zestawienie witamin

Witamina	Nazwa	Wiodąca rola w organizmie	Źródła w pożywieniu
A i beta karoten	<i>retinol</i> <i>beta karoten =</i> <i>prowitamina A</i>	prawidłowy wzrok, odporność, ochrona skóry przed poparzeniami słonecznymi	witamina A: wątróbka, jajka, masło, olej z wątroby dorsza (tran), awokado beta karoten: spirulina, marchewka, papryka, dynia, brzoskwinie, morele, ananas, jarmuż, szpinak, sałata, pomidor, brokuły, borówki
B1	<i>tiamina</i>	wspomaga intelekt, korzystnie wpływa na układ nerwowy, kości nerwy, wspomaga pracę serca	drożdże, jajka, ziarno zbóż, ziemniaki, zielony groszek, soja, fasola, suszone owoce, pestki słonecznika, nasiona dyni, sezam, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie
B2	<i>ryboflawina</i>	zdrowe śluzówki, poprawa stanu skóry, pomaga w leczeniu trądziku, poprawia odporność, korzystna dla anemików,	jarmuż, szpinak, sałata, soczewica, brukselka, awokado, drób, jajka, wątróbka, migdały
B3	<i>witamina PP.</i> <i>niacyna</i>	zdrowa skóra, ładny kolor, korzystny wpływ na układ nerwowy, stymuluje szumy w uszach i zawroty głowy, obniża ciśnienie i zły cholesterol	jarmuż, szpinak, nasiona roślin strączkowych, brązowy ryż, groszek, drób, ryby, jajka, drożdże, produkty pełnoziarniste, migdały, nasiona dyni, brukselka, seler, brokuły, maliny, czarna porzeczka, melon
B4	<i>cholina</i>	prawidłowa struktura komórek, kontrolowanie funkcji mięśni, wspieranie pamięci	wątróbka, jajka, kielki pszenicy, strączki, orzechy, ryby
B5	<i>kwask pantotenowy</i>	przy przeziębieniu, katarze siennym, migrenie, wspomaga pigmentację włosów, przyspiesza regenerację skóry, zapobiega skutkom ubocznym leczenia antybiotykami	chleb pełnoziarnisty ciemny, suszone owoce, awokado, brokuły, szpinak, jarmuż, marchew, ryby, mięso kurczaka, wątróbka, pestki słonecznika, sery żółte, orzechy, jajka, pomarańcze, melony, banany
B6	<i>pirydoksyna</i>	zdrowa cera, dobre samopoczucie, wspomaga leczenie depresji, przy astmie, wspiera odporność, ma wpływ na skurcze mięśni	fasola, zielony groszek, soja, kapusta, papryka, ziemniaki, banany, awokado, łosoś, proso, banany, jajka, zielone warzywa liściaste

B7	witamina H, biotyna	prawidłowy poziom cukru we krwi, wspomaga funkcję tarczycy, zapobiega łysieniu i siwieniu, pomaga w leczeniu egzemy	ryby, drożdże, arbuzy, banany, melony, grejpfruty, brzoskwinie, kalafior, buraki, groch, pomidory, brokuły, szpinak, jarmuż, marchew, dynia, ziemniaki
B8	inozytol	reguluje poziom cukru we krwi, łagodzi objawy schizofrenii, może zapobiegać wadom wrodzonym	jabłka, gruszki, śliwki, pomarańcze, wątróbka, drożdże piwne, fasola, grejpfruty, rodzynki, kapusta, produkty pełnoziarniste
B9	kwas foliowy	obowiązkowa witamina dla kobiet w ciąży, wspiera układ nerwowy, zapobiega chorobom serca, łagodzi stany depresyjne oraz zespół jelita drażliwego	szpinak, brukselka, brokuły, bób, kalafior, kasza jęczmienna i gryczana, brązowy ryż, sezam, owies, soczewica, por, papryka, rzodkiewka, brzoskwinie, gruszki, marchew, dynia, morele, pomarańcza, sałata, kapusta, banany, natka pietruszki, ananas
B10	PABA	łagodzenie stanów zapalnych, właściwości bakteriobójcze, opóźnia procesy starzenia, łagodzi stany zapalne	jajka, drożdże piwne, wątróbka, wołowina, produkty pełnoziarniste, słonecznik
B12	cyjanokobalamina	tworzenie materiału genetycznego, czerwonych krwinek	mięso, ryby, wątróbka, drożdże, kielki, jajka
B13	kwas orotowy	pomaga w funkcjonowaniu wątroby, ułatwia metabolizm kwasu foliowego i witaminy B12	buraki, szpinak, jarmuż, warzywa korzeniowe
B15	kwas pangamowy	obniża poziom złego cholesterolu, łagodzi ataki astmy, wspomaga sprawność mięśni	brązowy ryż, nasiona dyni, sezamu, słonecznika
B17	amigdalina	niektórzy naukowcy uważają, że może zapobiegać i zwalczać nowotworom	pestki moreli, ziarna prosa i lnu, sezam, nasiona chia, nasiona czereśni, jabłek, wiśni, brzoskwiń, gruszki, bób, ciecierzycy, soczewica, fasola mung, orzechy nerkowca, macadamia

C	<i> kwas askorbinowy</i>	głównie odporność, jeden z najsilniejszych antyoksydantów, łagodzi alergie, przyspiesza zdrowienie, usprawnia naczynia krwionośne	owoce dzikiej róży, acerola, czarna porzeczka, aronia, żurawina, truskawki, kiwi, świeże owoce cytrusowe, jabłko, rokitnik, poziomki, papryka czerwona, natka pietruszki, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, jarmuż, kapusta kiszona, ogórki kiszane
D	<i>D1, D2, D3 cholekalcyferol i pochodne</i>	mocne kości, sprawny układ nerwowy, wspomaga depresję, odporność	słońce, tran, ryby (węgorz, śledź, łosoś, tuńczyk, makrela, sardynki, jajka, wątróbka, masło, awokado, drożdże, borówki
E	<i>tokoferol i pochodne</i>	zdrowa cera, witamina młodości, silny przeciwutleniacz, opóźnia procesy starzenia, chroni przed miażdżycą	oleje roślinne tłoczone na zimno, głównie słonecznikowy i z kielków pszenicy, orzechy, pestki dyni, słonecznika, sezam, produkty pełnoziarniste, kasza jagłana, warzywa liściaste, natka pietruszki, papryka, brokuły, marchew, oliwki, jabłka, jagody, nektarynki
K1	<i>fitochinon</i>	krzepnięcie krwi	brokuły, botwinka, brukselka, szczypiorek, jarmuż, sałata. szpinak, pomidory
K2	<i>MK4, MK7</i>	krzepnięcie krwi, właściwy transport witaminy D3 (wspomaga układ kostny), usuwanie stanów zapalnych	kiszonki, masło, pomarańcze, jajka, sery żółte twarde