

POWAŻNE BRAKI W NASZYM ORGANIZMIE, CZYLI CZYM SKUTKUJĄ I JAK UZUPEŁNIAC NIEDOBORY WITAMIN



Człowiek bardzo potrzebuje witamin do codziennego funkcjonowania. Są one niezbędnym elementem naszego organizmu. Przez cały rok trzeba je uwzględniać w swej diecie, jednak zimą, gdy nasza odporność spada potrzebujemy ich najbardziej.

Za co odpowiedzialne

➤ witamina A jest odpowiedzialna za:
witamina A jest odpowiedzialna za:

- prawidłowe widzenie, szczególnie o zmierzchu
- prawidłowy wzrost
- dobry stan skóry i paznokci
- zwalczanie wolnych rodników, które są odpowiedzialne za szybsze starzenie się skóry



➤ witamina D dobrze działa na:

- wchłanianie jonów wapnia do kości i zębów
- budowę kości



➤ witamina E, rola:

- hamuje procesy starzenia
- wpływa na płodność
- wspomaga koncentrację

➤ **witamina C**, funkcje:

- wspomaga odporność
- zmniejsza zachorowalność na choroby zakaźne, bakteryjne, wirusowe i grzybicze
- jest odpowiedzialna za wchłanianie jonów żelaza
- zwalcza wolne rodniki
- syntezuje kolagen
- odpowiada za dobry stan skóry



Skutki

niedoboru ➤ **witamina A:** wybranych

witamin: kurza ślepota, zaburzenia widzenia o zmierzchu

- zły stan skóry; sucha, zrogowaciała, pękająca
- zahamowanie wzrostu
- wypadanie włosów
- pękanie paznokci

➤ **witamina D:**

- krzywica- u dzieci, deformacja kości głowy i kończyn
- osteoporoza- u dorosłych, łamliwość kości
- obniżona odporność organizmu

➤ **witamina E:**

- zaburzenia płodności

- wcześniejsze starzenie się skóry
- zmęczenie
- zaburzenia koncentracji



działość i

➤ witamina C:

- szkorbut, gnicie
- wypadanie zębów
- obniżona odporność
- zmarszczki
- niedobór żelaza,



anemia

Najważniejsze źródła

wybranych witamin:

witamina A:

- marchew(karoten)
- wątroba
- jajko (żółtko)



➤ witamina D:

- synteza pod wpływem promieniowania UV
- jaja
- mleko i jego przetwory
- tran
- ryby



➤ witamina E:

- oleje roślinne
- jaja

- wątroba

➤ **witamina C:**

- papryka
- aronia
- dzika róża
- czarna porzeczka
- natka pietruszki
- kiszonki
- cytrusy

Dziękuję za przeczytanie artykułu i jeszcze raz namawiam do przyjmowania odpowiednich ilości naturalnych witamin.



