

vitamine



Le Vitamine sono un insieme di molecole organiche diverse fra di loro, che non possono essere prodotte dall'organismo è quindi devono essere introdotte attraverso gli alimenti.

Vitamina, ovvero ammina della vita, è il nome con cui lo scienziato polacco Casimir Funk aveva identificato nel 1912 un nuovo composto organico indispensabile alla vita dell'uomo.

Dalle sue ricerche in poi, si sono scoperte ad oggi circa una ventina di vitamina.
Si classificano in liposolubili e idrosolubili.

Le vitamine liposolubili sono immagazzinate nel fegato e rappresentano una riserva per l'organismo. Le vitamine idrosolubili non vengono invece accumulate, quindi è indispensabile introdurle quotidianamente attraverso una dieta varia.

Le vitamine idrosolubili sono: vitamina C. e quelle del gruppo B.

Le vitamine liposolubili sono: gruppi A,E,D,K.

VITAMINA A

Quantità giornaliera raccomandata dall'Unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentari

800 mg

Fonti Principali

Frutta e verdura gialla o arancione, verdure a foglia verde, fegato, prodotti del latte.

Funzioni

Formazione e mantenimento della cute, dei capelli e delle mucose; aiuta a vedere nella penombra; contribuisce alla crescita di ossa e denti.



Vitamina B

Quantità giornaliera raccomandata dall'Unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentari

1,4 mg

Fonti Principali

Lievito, frumento, grano, fegato.

Funzioni

Aiuta il corpo a liberare energia dai carboidrati durante il metabolismo; aiuta la crescita e il tono muscolare.



C(Acido ascorbico)

Quantità giornaliera raccomandata dall'unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentari

60mg

Fonti Principali.

Agrumi, frutti di bosco, verdura-in particolare e peperoni.

Funzioni.

E' fondamentale per la struttura di ossa, cartilagine, muscoli e vasi sanguigni. Inoltre contribuisce a mantenere l'integrità di capillari e gengive e contribuisce all'assorbimento del ferro



D(calCIFerolo)

Quantità giornaliera raccomandata dall'unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentari

5mg

Fonti Principali

Luce solare, pesce, margarina fortificata e derivati del latte.

Funzioni

Contribuisce alla formazione di denti e ossa ;aiuta la funzionalità cardiaca e il sistema nervoso.



E(tocoferolo)

Quantità giornaliera raccomandata dall'Unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentari

10mg

Fonti Principali

Cereali misti e fortificati, noci, germe di grano , olio vegetale, verdure a foglia verde.

Funzioni

Protegge le cellule ematiche, i tessuti corporei e gli acidi grassi essenziali dai processi dannosi nell'organismo.



K(fillochinone)

Quantità giornaliera raccomandata dall'Unione Europea per le informazioni nutrizionali dei prodotti alimentare

(3)

Fonti Principali

Verdure a foglia verde, frutta prodotti derivati da latte e cereali.

Funzioni

E' essenziale per la coagulazione del sangue.

Vitamina **K**



Paolo ,Alissa ,Mattia

Paolo ,Alissa ,Mattia