

liposolubili

VITAMINA	a cosa serve	dove si trova
Vitamina A betacarotene o retinolo	necessaria agli occhi, alla pelle, alla crescita, la sua carenza può provocare cecità notturna, secchezza delle ghiandole lacrimali e della cute	carote, latte, formaggi, olio, fegato di merluzzo, spinaci, pomodori
Vitamina D D ² o ergocalciferolo D ³ o colecalciferolo	ottenuta dall'esposizione solare favorisce l'assorbimento del calcio nelle ossa e nei denti, la carenza determina rachitismo	latte, burro, tuorlo, olio di fegato di merluzzo e pesce azzurro
Vitamina E o tocoferolo	protegge i tessuti dall'ossidazione e rallenta l'invecchiamento	ortaggi verdi, olio di semi e di oliva
Vitamina K o fitonadione	necessaria alla coagulazione del sangue, è antiemorragica	spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere
Vitamina C o acido ascorbico	assorbimento del ferro, antiossidante, rafforza il sistema immunitario, la sua carenza provoca lo <i>scorbuto</i>	agrumi, kiwi, fragole, spinaci, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, fegato, melone, cavolfiore, ananas
Vitamine gruppo B B ¹ o tiamina B ² o riboflavina B ⁵ o acido pantotenico B ⁶ o piridossina B ⁹ o acido folico (o vit. M) B ¹² o cianocobalamina	metabolismo degli zuccheri metabolismo delle proteine, grassi e zuccheri, la carenza di B1 provoca il <i>beri-beri</i> e di vitamina B12 può dare luogo all' <i>anemia perniciosa</i>	lievito di birra, legumi, frutta, germe dei cereali latte, uova, pesci, carni, uova, patate, germe dei cereali, uova, latte, legumi carne, latte, uova, pesce, crostacei
Vitamina PP niacina o vitamina B ³	metabolismo, antidepressiva, prevenzione della <i>pellagra</i> , (PP sta per <i>Pellagra Prevention</i>)	fegato, pollame, carne, tonno, cereali, legumi, latte;

idrosolubili

Sale Minerale	a cosa serve	dove si trova
Calcio	Utile per la formazione delle ossa, dei muscoli, del sistema nervoso e delle membrane cellulari	Uova, latte formaggio (grana, pecorino, emmenthal, groviera, provolone, fontina) e vegetali
Ferro	Interviene nella formazione dei globuli rossi e serve a trasportare l'ossigeno ad ogni singola cellula	Fegato, lenticchie, rene di bovino, radicchio, fagioli secchi, salsiccia di fegato, fiocchi di avena
Fluoro	Utile per la prevenzione della carie	Frutti di mare e the
Fosforo	Utile al buon funzionamento del sistema nervoso, costituente delle ossa e dei denti	Frutta secca, formaggi, carne e pesce, pollo, cereali..
Iodio	Utile per il buon funzionamento della tiroide, regolando lo sviluppo del nostro corpo. La sua carenza può provocare il "gozzo"	Pesci e frutti di mare e vegetali
Magnesio	Regola anche l'eccitabilità neuro-muscolare	Cacao, soia, mandorle, noci, banane, arachidi, fagioli secchi, pane, vegetali verdi.
Manganese	Interviene nel metabolismo dei grassi	Cereali, legumi, ortaggi
Potassio	Consente il normale volgimento delle attività cellulari, la ritenzione idrica e la pressione osmotica.. Utile per il funzionamento dei muscoli e del cuore	Albicocche secche, lievito di birra, farina di soia, fagioli secchi, conserva di pomodoro
Rame	Indispensabile per la formazione delle ossa, antinfiammatorio, utile contro artrite e disturbi del sistema nervoso	Frattaglie, pesce, legumi e ortaggi
Selenio	Protegge le cellule, ritarda l'invecchiamento e aiuta a prevenire il cancro	Cereali, pesce frattaglie
Sodio	Regola la pressione sanguigna e la concentrazione dei liquidi del corpo	Sale, in buona quantità negli alimenti, poco nei vegetali
Zinco	Potenzia la risposta immunitaria, combatte lo stress, è utile alla crescita	Molluschi, carne, legumi, frutta secca