



RESURSĂ • NUTRIȚIE

Alfabetul vitaminelor

La ce folosește fiecare vitamină și din ce alimente o iei. Un ghid simplu de orientare.

Vitaminele sunt mici, dar esențiale. Cel mai bun mod de a le lua este dintr-o farfurie variată și colorată, nu dintr-un flacon.

Vitamina A

- Susține vederea, oasele, dinții și un sistem imunitar puternic.

SURSE

- Morcov, broccoli, pepene galben, dovleac.

Vitaminele B (complexul B)

- Transformă mâncarea în energie și ajută la formarea celulelor roșii și a materialului genetic. Complexul include B1, B2, B3, B5, B6, B9 (acid folic), B12 și biotina.

SURSE

- Carne, pește, ou, pâine integrală.

Vitamina C

- Contribuie la vindecarea rănilor și la oase și dinți sănătoși; susține imunitatea.

SURSE

- Ardei, fructe de pădure, pătrunjel, citrice.

Vitamina D

- Produsă de corp la expunerea la soare. Ajută absorbția calciului și formarea oaselor puternice.

SURSE

- Pește, ou, ciuperci.

Vitamina E

- Susține o piele sănătoasă și mușchii.

SURSE

- Migdale, semințe, avocado, măsline.

Vitamina K

- Crește rezistența la infecții și protejează sistemul cardiovascular.

SURSE

- Pătrunjel, spanac, varză, salată verde.

De reținut: diversitatea farfuriei este cea mai bună „multivitamină”. Suplimentele intervin doar când există un deficit real, confirmat prin analize.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Vitamina D3

Cea mai frecventă carență, mai ales iarna; ideal după dozarea în sânge.

Forme active

Caută folat ca 5-MTHF și B12 ca metilcobalamină, pentru o absorbție mai bună.

Vitamina K2

Lucrează împreună cu vitamina D pentru sănătatea oaselor.

Atenție: testează nivelurile înainte de a suplimenta. Mai mult nu înseamnă mai bine, mai ales la vitaminele liposolubile (A, D, E, K).

Notă: Material informativ și educativ. Pentru suplimentare, întreabă întâi un specialist.

Andreea Fluerașu, Human Potential. Descoperă, dezvoltă, activează.