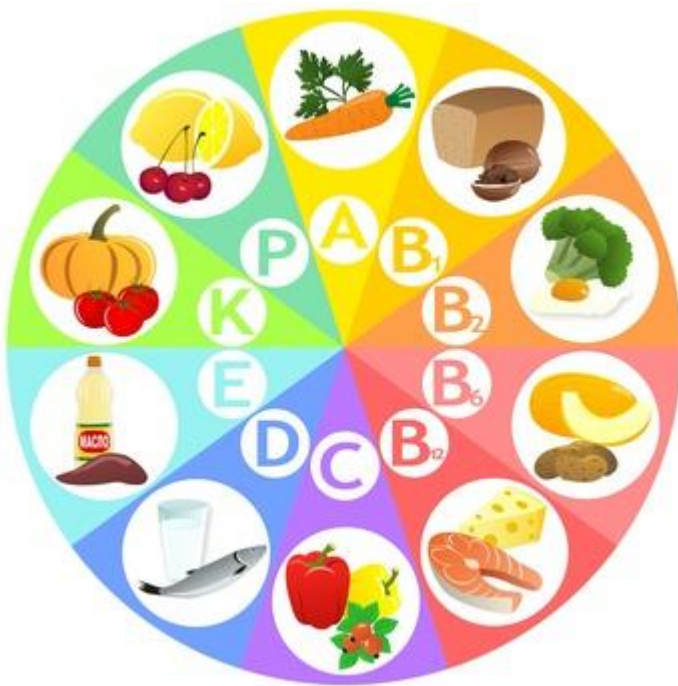


## LE VITAMINE

Il termine vitamine fu coniato da un chimico polacco nel 1912 ( Funk) , ma già verso la metà del 700 un medico inglese aveva notato come i succhi vegetali fossero un valido rimedio contro lo scorbuto ( avitaminosi C).

Più avanti vennero isolati vari elementi che furono importanti nella prevenzione di alcune malattie ritenute debilitanti come ad esempio il beri-beri , curato con sostanze azotate ricavate dalla crusca di riso. Da qui presero il nome di vitamine ovvero di amine indispensabili per la vita.



Le vitamine si dividono in LIPOSOLUBILI se presenti nei grassi o IDROSOLUBILI se presenti principalmente nell'acqua. Le vitamine liposolubili sono:

- A o retinolo i cui precursori sono i carotenoidi della verdura
- E o tocoferolo presente negli oli vegetali e nei grassi animali
- D o calciferolo presente negli oli di pesce e utile per fissare il calcio sulle ossa
- K o dicumarolo vitamina importantissima per la coagulazione del sangue

Le vitamine idrosolubili sono :

- C o acido ascorbico , vitamina presente negli agrumi e molto importante per il sistema immunitario
- B con un complesso vitaminico esteso ( B1,B2,B6,B9 B12) principalmente presenti nei cereali integrali , nei legumi , nel pesce , nelle uova , nelle verdure a foglia verde e utili per aiutare l'organismo in tanti processi enzimatici.

Da ciò si evince che un'alimentazione arricchita di verdure e frutta fresche, con cibi non conservati, data la scarsa resistenza di molte di queste vitamine, è l'ideale per coprire il nostro fabbisogno. Ricordiamo che molte vitamine sono sensibili alla luce e

alla temperatura.

	Perchè ne hai bisogno	Dove si trova
Vitamina A	Utile per la vista, per le ossa, per i denti e per la circolazione del sangue.	Frutta e verdura gialla o arancione, nelle verdure a foglia verde, nel fegato e nei prodotti del latte.
Vitamina B1	Aiuta il corpo a liberare energia dai carboidrati durante il metabolismo e aiuta la crescita e il tono muscolare.	Nel lievito di birra, nell'olio di germe di grano, nei cereali integrali, nel frumento e nel fegato.
Vitamina B2	Aiuta il corpo ad liberare energia dalle proteine, dai grassi e dai carboidrati durante i processi metabolici.	Presente nel latte e nei suoi derivati, nelle uova, nel lievito di birra e nel fegato.
Vitamina B3	Contribuisce al corretto metabolismo energetico del nostro corpo, svolgendo un'efficace azione tonificante.	Si trova nella carne, nei cereali fortificati, nelle arachidi, nelle patate, nei derivati del latte e nelle uova.
Vitamina B5	Indicata per la protezione dei capelli e della pelle, per prevenire stati di stanchezza.	Presente nei legumi e le frattaglie, ma anche le carni magre, la farina di grano, le verdure e la frutta.
Vitamina B6	In grado di proteggere le funzioni cerebrali e di prevenire disturbi come depressione e irritabilità.	Pesce, pollame, carni magre, banane, prugne, avocado e i legumi.
Vitamina B7	Valido aiuto per stimolare la memoria, perché contrasta il deperimento delle cellule nervose.	Crusca e i cereali integrali, lievito, agrumi, carni in genere e in modo particolare nel fegato.
Vitamina B9	Utile per trattare l'anemia e determina un apporto benefico nella cura di tante malattie, come gastrite e dispepsia.	Latte, fegato, verdure a foglia verde, piselli, fagioli e lenticchie secchi.
Vitamina B12	Indicata nelle anemie, nelle nevralgie, per i dolori reumatici, le allergie, per le coliti e l'affaticamento intellettuale.	Carne, pesce e derivati del latte. Vongole, cozze, sgombri, aringhe.
Vitamina C	Fondamentale per la struttura di ossa, cartilagine, muscoli e vasi sanguigni.	Agrumi, peperoni rossi, kiwi, broccoli, pomodori, fragole, melone, ribes e cavolini di Bruxelles.
Vitamina D	Contribuisce alla formazione di denti e ossa; aiuta la funzionalità cardiaca e il sistema nervoso.	Fondamentale l'esposizione al sole. Olio di fegato di merluzzo, derivati del latte, salmone, sardine e tonno.
Vitamina E	Fondamentale nella produzione di energia, aumenta la potenza muscolare e la resistenza alla fatica.	Cereali misti e fortificati, noci, germe di grano, oli vegetali crudi e verdure a foglia verde.
Vitamina K	Indicata per le emorragie, in disturbi epatici, nelle coliti e nelle orticarie.	Verdure, carciofi e ortaggi a foglia verde, frutta, cereali e prodotti caseari.