

TABELA VSEH POTREBNIH VITAMINOV

VITAMIN	FUNKCIJA VITAMINA	KJE GA NAJDEMO	UČINKUJE PRI	POSLEDICA POMANJKANJ
Vitamin A	Obramba pred infekcijami, pospešuje rast, ščiti vid, kožo in sluznice, resorbira maščobo	Listnata zelenjava, rdeče, zeleno in rumeno sadje ter zelenjava, korenje, špinača, jajčni rumenjaki, mleko, maslo, jetra	Aknah, slabi prebavi, cepljenju las in nohtov, izboljšuje vid, tek, pospešuje celjenje ran, povečuje odpornost organizma, preprečuje prezgodnje staranje in	Nočna slepota, suha koža, okužbe, nespečnost, utrujenost, izguba apetita, krhki nohti, krvaveče dlesni, glavoboli
Vitamin C	Spodbuja rast, povečuje naravno odpornost, spodbuja živce in mišice, tvori in vzdržuje tkiva, sodeluje v	Močno zeleno in rumeno sadje ter zelenjava, mleko, jetra, drobovina in sveže meso, krompir	Nalezljivih boleznih, prehladih, izčrpanosti, kroničnem obolenju ledvic, zastoju rasti, artritisu, razpadanju krvožilnega sistema, težavah pri nastajanju in	Utrujenost, bolečine v sklepih, krvavitve na koži in dlesnih, bolečine v mišicah, zobje se razkrivajo, dlesni se krčijo
Vitamin D	Resorbira kalcij v kosti	Mlečni izdelki, ribe, žita, sončna	Krhkih kosteh in zobeh	Rahitis, mehke kosti
Vitamin E	Upočasni staranje, sodeluje v metabolizmu celic, regulira krvni obtok, izboljšuje krvavitev, je vitamin plodnosti, nujen je za	Rastlinsko olje in živalska mast, kikiriki, žito, listnata zelenjava, jajca, suho sadje, kalčki	Sklerozi vezivnega tkiva, atrofiji in slabem delovanju mišic, tegobah ožilja, pri zaviranju staranja, menstrualnih tegobah, moški in ženski plodnosti, motnjah v menopavzi	Prebavne motnje, upad mišične mase, utrujenost, počasno celjenje ran, zmanjšan libido, okvara živcev
Vitamin F	Strjuje kri in hrani kožo	Rastlinsko olje in živalska mast	Kožnih obolenjih	Težave s težo
Vitamin H	Povečuje odpornost, proti soncu, pospešuje	Jetra, rumenjaki, kvas, ledvica, žita, krompir, cvetača	Pri ekcemih, pri izgubljanju barve las	Izpadanje dlak, boleznijo jeter in živčevja

Vitamin K	Strjevanje krvi	Jetra, listnata zelenjava, suhomesnati izdelki	Pri cerozi, zlatenici, pri zdravljenju krvavitve	Krvavitve, ki jih težko ustavimo
Vitamin B1	Krepitev živcev, lažje prenašanje naporov, pridobivanje	Neoluščene žitarice, jetra, kvas, stročnice, sadje, oreščki, krompir, svinjsko meso	Pri bolečinah, pri izgubljanju spomina, koncentraciji, depresiji,	Motnje delovanja srca, duševne motnje, Beriberi bolezen
Vitamin B2	Vpliva na očesno tkivo, spodbuja rast, daje energijo	Mleko, jetra, jajca, listnata zelenjava, rumenjaki, pivski kvas, perutnina	Pri nekaterih obolenjih oči, poškodovani sluznici, vnetju	Raskava koža, nezbranost, izpad dlak, slabost, vnetje oči
Vitamin B3	Ščiti kožo in asimilira maščobo	Jetra, pustino meso, kvas, ribe, žitni kalčki, kikiriki, orehi, mlečni proizvodi	Pri vnetju zobnega mesa, bolečinah v trebuhu, zastoju v rasti, prebavnih motnjah, preobčutljivosti na soncu, ozeblinah,	Raskava koža, driska, vnetja, upad mentalnih sposobnosti
Vitamin B4	Pomaga pri izgorevanju alkohola, pospešuje nastajanje	Žita, kvas, jetra, zelena listnata zelenjava	Pri krvnih obolenjih, ščiti pred kapjo	Večja verjetnost za nastanek kapi
Vitamin B5	Za zgradbo vsake celice, pospešuje nastajanje protiteles,	Jetra, ledvica, mleko, rumenjaki, zelena zelenjava, kvas, žita, mleko, špinača	Pri krhkih nohtih, krčih pri nosečnicah, opeklinah, boljšem celjenju ran	Krhki nohti, depresija, vrtoglavica, izpadanje las
Vitamin B6	Zagotavlja pravilno delovanje možganov, spodbuja	Jetra, govedina, ribe, rumenjaki, soja, fižol, črni kruh, banane, žita	Pri anemiji, izpadanju las, slabosti, bruhanju, glavobolu, utrujenosti,	Izguba apetita, bruhanje, vnetje, izpuščaji
Vitamin B7	Spodbuja rast, zmanjšuje količino holesterola v krvi	Jetra, neolupljena koruza, otrobi, črni kruh, kvas, žita	Pri povišani količini holesterola v krvi, pri preobremenjenih jetrih z maščobo	

Vitamin B8	Vzdrževanje kože in las - preprečuje sivenje in plešavost	Rumenjak, jetra, sir, mleko, ledvice, kvas	Pri bolečinah v mišicah, vnetje kože, izčrpanosti, psihične težave, spremembe na koži, laseh	Bruhanje, vrtoglavica, depresija, hrapava koža, izpadanje las
Vitamin B9	Ustvarjanje rdečih krvnih teles, zgradba celic	Jajca, možgani, jetra, mleko, pivski kvas, orehi, sveža zelenjava	Pomaga pri rasti las, nohtov, anemiji, prebavnih in kožnih motnjah,	Motnje prebavil, slabokrvnost, razpoke na ustnicah
Vitamin B12	Spodbuja nastajanje mišic, spodbuja rast	Meso, mleko, sir, rumenjak, morska hrana, jetra	Pri vnetju zobnega mesa, zaostajanju v rasti, anemiji, stomatitisu	Izčrpanost, problemi s kožo, anemija, slabost, napetost,