

Witaminy

Witaminy należą do **niezbędnych składników odżywczych**, ponieważ organizm większości z nich nie potrafi sam ich wyprodukować, a regulują one wiele ważnych reakcji metabolicznych.

Istnieją dwie podstawowe grupy witamin: **rozpuszczalne w tłuszczach** (A, D, E, K) i **rozpuszczalne w wodzie** (grupa B, C).

Witaminy są potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu oraz funkcji układu krwiotwórczego i nerwowego; poprawiają wygląd, wytrzymałość fizyczną, uodparniają na choroby.

Najlepszym źródłem **witaminy C** są surowe owoce i warzywa, **witamin A, E, D**: jaja, mleko, masło, ryby morskie, oleje roślinne, **witamin z grupy B**: gruboziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze) mleko, mięso, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe.