

VİTAMİNLER

A, B, C's...

Çok fazlasına ihtiyacınız yok, ama onlarsız yaşayamazsınız. Vitaminler vücudun ihtiyaç duyduğu 13 maddeden oluşan bir gruptur. Çoğunlukla, yediğiniz yiyeceklerden vitamin ve mineraller alırsınız.



Vitamin A

Aynı zamanda retinol de denir. Sağlıklı görme için gereklidir ve aynı zamanda güçlü bir bağışıklık sisteminin yanı sıra güçlü kemikler ve dişler oluşturulmasına yardımcı olur.



Vitamin B

Vücudun besinleri enerjiye dönüştürmesine yardımcı olan vitamin grubudur. Ayrıca kırmızı kan hücreleri ve genetik materyaller olan DNA ve RNA'yı onarmak için de gereklidir.



B vitamini grubunun içerdikleri:

- *B1 (thiamin)
- *B2 (riboflavin)
- *B3 (niacin)
- *B5 (pantothenic acid)
- *B6 (pyridoxine)
- *B9 (folic acid)
- *B12 (cobalamin)
- *BIOTIN

Vitamin D

Güneşe maruz kaldığında vücut tarafından üretilir. Bu vitamin bazı yiyeceklerde de bulunur. D vitamini vücuda mineral ve kalsiyum emerek yardımcı olur. Aynı zamanda güçlü kemikler ve dişlere sahip olmanızı sağlar.



Vitamin C

Askorbik asit olarak da adlandırılır, vücut hücrelerini bir arada tutan kollajeni yapmak için gereklidir. Aynı zamanda yara ve yanıkların iyileşmesine yardımcı olur ve güçlü dişler ve kemikler oluşturulmasına yardımcı olur.



Vitamin E

Sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin ve kas dokusunun korunmasına yardımcı olur.



Vitamin K

Bir yerimiz kesildiğinde kanın çabuk pıhtılaşmasını sağlar. Bu vitaminin bir kısmını yiyeceklerden alırsınız, bir kısmı da bağırsaklarınızdaki bakteriler tarafından üretilir.

