



Vitamine conoscerle per farsi aiutare

Dopo un periodo estenuante di influenze e raffreddori , è bene reintegrare le nostre riserve di Vitamine .

Cosa sono ?

Le vitamine:

cioè “ammina della vita”, nome con cui, nel 1912 lo scienziato polacco Casimir Funk ,identificò un nuovo composto organico essenziale alla vita dell'uomo .

Poco dopo vennero identificate le altre vitamine fino ad arrivare alle 13 oggi conosciute.

Le vitamine avendo funzioni e struttura chimica molto diverse tra loro, vengono oggi suddivise in due gruppi principali: idrosolubili (vitamina C e del gruppo B) e liposolubili (vitamina A, E ,D, K) in base al loro grado di solubilità nei grassi o nell'acqua.



Le vitamine non hanno potere calorico ma sono indispensabili per regolare buona parte delle reazioni chimiche nel nostro organismo, comprese quelle energetiche. Le principali produttrici di vitamine sono le piante: si tratta di ormoni di tipo vegetale , ricchi di energia solare e presenti principalmente nei tessuti vegetali.

Alcuni tipi di vitamine intervengono nella crescita di denti , ossa e capelli e nella regolazione ormonale; altre sono essenziali per il corretto funzionamento del sistema nervoso e degli occhi;altre hanno funzione antiossidante e proteggono l'organismo dai radicali liberi.

Dove si trovano ?

Semplice ! Nella frutta e nella verdura .

2 porzioni di verdura a giorno + 4 porzioni di frutta al giorno.

Importante : non valutiamo il loro potere calorico , ma la loro ricchezza in vitamine, quindi nessun alimento vegetale è escluso .