

Optimalni nutrijenti za telo

Postoje mnogi vitamini, minerali i ostale vrste nutrijenata koji se mogu koristiti za postizanje optimalne li ne prehrane. Ovaj prikaz e vam pomo i da odredite vitamine i minerale koji bi vam mogli koristiti ili kojih možda ne dobijate dovoljno iz hrane koju jedete.

Vitamin/Mineral Glavna funkcija Hrana u kojoj se nalaze

Vitamin A/Beta-karoten Vid, rast, dobar izgled kože, imunitet Spana , listnato zeleno povr e, šargarepa, paradajz, mleko i pšeni ne pahuljice

Vitamin D Dobro opšte stanje kostiju Mleko i pšeni ne pahuljice, losos, sardine

Vitamin E Dobro opšte stanje membrane elija, antioksidant Biljna ulja, orašasti plodovi, semenke, žitarice

Vitamin K Zgrušavanje krvi Zeleno povr e, mleko

Vitamin B-1 (tiamin) Pomaže u dobijanju energije iz hrane, dobrobit živ anog sistema Proizvodi od integralnih i oboga enih žitarica, suvi pasulj, meso

Vitamin B-2 (riboflavin) Pomaže u dobijanju energije iz hrane Mleko, pe urke, spana , integralne žitarice

Vitamin B-3 (nacin) Pomaže u dobijanju energije iz hrane Pe urke, mekinje, riba, piletina, govedina, kikiriki, oboga ene žitarice

Vitamin B-6 Pomaže organizmu u preradi proteina, dobrobit živ anog sistema Meso, riba, perad, spana , banana, semenke suncokreta

Folna kiselinaŠtiti genetski materijal i spre ava izvesne uro ene nedostatke

Yeleno listnato povr e, sok od narandže Vitamin B-12 Dobrobit živ anog sistema Hrana životinjskog porekla (nema ga u biljkama), žitarice i ostala oboga ena hrana

Vitamin C Dobro opšte stanje, vezivno tkivo, antioksidant Citrusi, jagode, yeleno listnato povr e, paprika, paradajz, kivi

Kalijum Dobrobit živ anog sistema Spana , banana, narandža, paradajz, dinja, suvi pasulj, mleko, integralne žitarice

Kalcijum Dobrobit živ anog sistema, dobrobit kostiju i zuba Mleko, jogurt, sveži kravliji sir, tofu, listnato povr e i neke oboga ene namirnice

Bakar Rast, pomaže u prevenciji anemije

Pasulj, orašasti plodovi, integralne žitarice Gvož e Spre ava anemiju, dobrobit imunološkog sistema

Meso, plodovi mora, integralne žitarice, grašak, pasulj Magnezijum vrsto a kostiju, dobrobit živaca i srca

Pšeni ne mekinje, zeleno povr e, orašasti plodovi, okolada, pasulj Selen Antioksidant

Meso, jaja, riba, integralne žitarice Cink Rast, imunitet, razvoj

Plodovi mora, meso, zeleno povr e, integralne žitarice