

Les vitamines

La nourriture contient des vitamines qui sont indispensables et que l'on retrouve en petite quantité dans la nourriture. Les vitamines aident à se maintenir en bonne santé et protègent contre certaines maladies. Voici les principales vitamines dont ton corps a besoin et la fonction de chacune d'elles.

Tableau des vitamines

Vitamines	Fonction principale	Effet d'une carence	Source
A	nécessaire pour voir dans le noir, prévient l'assèchement des yeux; garde les membranes résistantes aux infections	peau sèche et rude; pauvre vision dans le noir; résistance diminuée aux infections respiratoires	légumes et fruits jaunes; légumes verts; foie; lait; beurre
B (1)	protège le système nerveux; aide à avoir de l'appétit et à la digestion; prévient le bériberi	perte d'appétit; nervosité; maux de tête; fatigue; perte d'énergie; bériberi	viande (porc, foie); lait; œufs; pain à grains entiers; pois; légumineuses; beurre d'arachide
B (2)	augmente l'énergie par son influence sur le système nerveux et sur le système digestif; augmente la résistance générale du corps	fatigue des yeux; irritation de la cornée; perte d'énergie	lait; viande (foie); œufs; légumes verts; céréales à blé entier; pain enrichi
B (12)	maintient un compte normal de globules rouges	plaies de la bouche et sur la langue; engourdissement des mains et des jambes; anémie	viande (foie); œufs; fromages
C	garde les parois des capillaires fortes; aide à former les os et les dents	gencives tendres; peau qui se blesse facilement; malformation des os et des dents; douleurs aux jointures; scorbut	agrumes; tomates; choux; poivre; salade verte
D	aide à utiliser le calcium et le phosphore afin de construire les os et les dents; prévient le rachitisme	malformation des os et des dents; rachitisme	poisson; huile de foie de morue; lait enrichi; action du soleil sur la peau
E	augmente la force musculaire; produit les globules rouges	anémie	huile végétale; margarine; germe de blé; légumes à feuilles
K	est nécessaire à la coagulation du sang	saignement excessif; pauvre absorption du sang dans les intestins	légumes verts et en feuilles; tomates; choux-fleurs; foie; jaunes d'œufs