

LE VITAMINE:

Le vitamine sono nutrienti indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo. Devono essere assunte necessariamente con il cibo, perché la produzione da parte del nostro corpo non è sufficiente.

L'assenza o la carenza possono causare malattie, curabili con l'assunzione della vitamina stessa.

Possono essere divise in due grandi gruppi:

- liposolubili → si sciolgono nei grassi → sono + resistenti al calore → vitamina A, D, K, E

es. carote + olio (che è un grasso) → aumento l'assorbimento della vitamina A

Vengono accumulate nel organismo.

- idrosolubili → si sciolgono in acqua → sono meno resistenti al calore → B, C, P, H

es. fragola → vitamina C → si sciolgono in acqua

Vengono vengono trattenute nelle dosi contingenti al nostro organismo e l'eccesso viene espulso (eccezione x la vitamina B12).

Le vitamine vengono indicate con una lettera dell'alfabeto e a volte anche con un numero.

PROBLEMA:

Più tempo l'alimento aspetta di essere assunto, così come la modalità con cui è conservato e assunto (cotto o crudo) dipende dalla quantità di vitamine che ci può dare.

VITAMINE PIU' IMPORTANTI:

- A → fegato bovino, uova, ricotta, pesce, latte, spinaci, carote, prezzemolo
- B1 → uova, latte, fagioli, fegato bovino, piselli, lievito di birra, soia
- B2 → ricotta, uova, pesce, fiocchi d'avena, carne di maiale, latte, olio di soia
- B12 → formaggi stagionati, carne rossa, pesce, rosso dell'uovo
- C → agrumi, frutta rossa, cavolfiore, piselli, fagioli, ravanelli
- D → fegato bovino, olio, pesce, tuorlo dell'uovo, manzo
- E → latte, insalata, olio, grano, semi, cime di rapa
- F → olio di fegato di merluzzo, olio d'oliva, frutta secca
- H → fegato bovino, funghi, fiocchi d'avena, cioccolato, tuorlo dell'uovo, noci, frutta
- K → alghe marine, tè verde, cipolle, lenticchie, spinaci