

Les vitamines

<"xml encoding="UTF-8?>

La vitamine A



Le rôle de la vitamine A -

La vitamine A est très antioxydante et joue un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise une bonne vision et la croissance des os. Elle préserve la santé de la peau et .protège l'organisme contre les infections

Les meilleures sources de vitamine A -

(Plusieurs légumes (patate douce, carotte, épinard, chou, courge, rutabaga •

Cantaloup •

(La vitamine B1 (thiamine

Le rôle de la vitamine B1 -

La vitamine B1 est nécessaire à la production de l'énergie et participe à la transmission de .l'influx nerveux ainsi qu'à la croissance

Les meilleures sources de vitamine B1 -

Produits céréaliers à grains entiers ou enrichis •

(.Certains légumes et fruits (orange, pois vert, etc •

Légumineuses •

Germe de blé •

(La vitamine B2 (riboflavine

Le rôle de la vitamine B2 -

Comme la vitamine B1, la vitamine B2 joue un rôle dans la production de l'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la .réparation des tissus

Les meilleures sources de vitamine B2 -

Produits céréaliers à grains entiers ou enrichis •

Volaille •

Légumes verts feuillus •

Produits laitiers •

Oeufs •

Noix et graines •

(La vitamine B3 (niacine

Le rôle de la vitamine B3 -

La vitamine B3 contribue à la production d'énergie. Elle collabore également au processus de formation de l'ADN (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement .normaux

Les meilleures sources de vitamine B3 -

Produits céréaliers à grains entiers ou enrichis •

(.Poisson (thon en conserve et thon frais, saumon, etc •

(.Viande et volaille (foie, poulet rôti, escalope de veau, etc •

Arachides •

(La vitamine B5 (acide pantothénique

Le rôle de la vitamine B5 -

Surnommée « vitamine antistress », la vitamine B5 participe à la fabrication et à la régulation des neurotransmetteurs (des messagers de l'influx nerveux) ainsi qu'au fonctionnement des glandes surrénales. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine, de la peau et de

.muqueuses

Les meilleures sources de vitamine B5 -

Viande •

Céréales de son •

Saumon •

Oeufs durs •

Graines de tournesol •

Champignons •

(La vitamine B6 (pyridoxine

Le rôle de la vitamine B6 -

La vitamine B6 joue un rôle important dans l'équilibre psychique en agissant, notamment, sur les neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine). La pyridoxine contribue à de nombreuses autres fonctions de l'organisme, dont la formation des globules rouges, la .régulation du taux de sucre dans le sang et le maintien d'un bon système immunitaire

Les meilleures sources de vitamine B6 -

Dinde et poulet •

(Poisson (thon, saumon •

Pois chiches en conserve •

Céréales enrichies •

(Foie (de boeuf et autres animaux •

Pomme de terre au four •

Graines de sésame et de tournesol •

(La vitamine B8 (biotine

Le rôle de la vitamine B8 -

La vitamine B8 est nécessaire à la transformation de plusieurs composés, notamment le
.glucose et les gras

Les meilleures sources de vitamine B8 -

Foie •

Poisson •

Soya et autres légumineuses •

Chou-fleur •

Jaune d'oeuf •

Noix et graines •

Grains entiers •

(La vitamine B9 (acide folique ou folate

Le rôle de la vitamine B9 -

La vitamine B9 est « la vitamine de la femme enceinte », pour son effet protecteur contre les malformations congénitales du tube neural chez le fœtus. Elle participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Elle joue un rôle essentiel dans la production de l'ADN et de l'ARN (matériel génétique), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies

Les meilleures sources de vitamine B9 -

(Plusieurs légumes (épinard, asperge, laitue romaine, betterave et chou de Bruxelles •

Graines de lin et de tournesol •

Légumineuses et haricots de soya •

Céréales enrichies •

(La vitamine B12 (cobalamine

Le rôle de la vitamine B12 -

La vitamine B12 participe à la fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

Les meilleures sources de vitamine B12 -

(Poissons en conserve (thon, saumon et sardine •

Viande et volaille •

Lait •

(.Poissons frais (thon, crevette, etc •

Oeufs •

Boissons de soja enrichies •

(La vitamine C (acide ascorbique

Le rôle de la vitamine C -

Outre ses propriétés antioxydantes, la vitamine C contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à .l'absorption du fer contenu dans les végétaux

Les meilleures sources de vitamine C -

(.De nombreux légumes (poivron rouge, brocoli, chou de Bruxelles, betterave, etc •

(.De nombreux fruits (orange, fraise, kiwi, papaye, mangue, goyave, etc •

La vitamine D

Le rôle de la vitamine D -

La vitamine D est essentielle à la santé des os et des dents. Elle permet l'utilisation du calcium et du phosphore présents dans le sang pour la croissance et le maintien de la structure osseuse, entre autres. Elle joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du .système immunitaire, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé globale

Les meilleures sources de vitamine D -

Saumon frais et fumé, thon rouge, sardines en conserve et autres poissons •

Boissons de soya enrichies •

Lait de vache et yogourt enrichi •

Foie de boeuf •

La vitamine E

Le rôle de la vitamine E -

Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire). Elle a des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices et contribue ainsi au bon .fonctionnement du coeur

Les meilleures sources de vitamine E -

Amandes, graines de tournesol, noisettes et autres fruits à écale •

Arachides •

Céréales de son •

Pâte de tomate •

Avocat •

La vitamine K

Le rôle de la vitamine K -

Elle intervient dans le processus de la coagulation du sang et dans la calcification des tissus osseux. La vitamine K est aussi fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin.

Les meilleures sources de vitamine K -

Légumes verts (épinard, blette à carde, chou de Bruxelles, brocoli, asperge, laitue Boston, •
(haricots verts, petits pois

Kiwi •