

## Δράση και Πηγές Βιταμινών και Ιχνοστοιχείων

**Πίνακας 1. Δράση & Πηγές Βιταμινών και Ιχνοστοιχείων**

<b>Vitamin A</b> όραση, δέρμα, ανάπτυξη, αποκατάσταση	συκώτι, κρόκος αυγού, γάλα, βούτυρο, σκούρα πράσινα και κίτρινα λαχανικά
<b>Vitamin C</b> αντιοξειδωτική, απορόφηση Fe	φρούτα, ντομάτες, πιπεριές, κουνουπίδι
<b>Vitamin D</b> απορρόφηση ασβεστίου, οστά	αυγά, συκώτι, λιπαρό ψάρι, βούτυρο, γάλα
<b>Vitamin E</b> αντιοξειδωτική, στήριξη αιμοσφαιρίνης	βοδινό, συκώτι, γάλα, αυγά, βούτυρο, λαχανικά, δημητριακά
<b>Vitamin K</b> πήξη αίματος, οστά	πράσινα φυλλώδη λαχανικά, συκώτι
<b>Carotenoids</b> καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο	πηγή βιταμίνης A, ανοσοποιητικό, αναπαραγωγή
<b>Folate</b> κύτταρα, αιμοσφαιρίνη, DNA	συκώτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, μπρόκολο
<b>Thiamin (B<sub>1</sub>)</b> ενέργεια από μεταβολισμό υδατανθράκων	χοιρινό, εμπλουτισμένα δημητριακά
<b>Riboflavin (B<sub>2</sub>)</b> παραγωγή ενέργειας, δράση βιταμινών	γάλα, τυρί, αυγά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
<b>Niacin (B<sub>3</sub>)</b> παραγωγή ενέργειας, ανάπτυξη, πέψη	άπαχο κρέας, πουλερικά, φιστίκια, εντόσθια, ψάρι
<b>Pyridoxine (B<sub>6</sub>)</b> αμινοξέα, ανοσοποιητικό, νευρικό	χοιρινό, συκώτι, όσπρια, πατάτες, μπανάνα
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> αιμοσφαίρια, νευρικό σύστημα, πρωτεΐνες	συκώτι, νεφρός, κρέας, αυγό, τυρί, ψάρι
<b>Ca</b> πηκτικότητα, καρδιά, νευρικά μηνύματα	γάλα, τυρί, μπρόκολο, σαρδέλες, πράσινα χόρτα
<b>Fe</b> μεταφορά οξυγόνου, δημιουργία αιμοσφαιρίνης	συκώτι, κόκκινο κρέας, πουλερικά, ξηρά φασόλια, δημητριακά
<b>Zinc</b> γεύση, ινσουλίνη, ανοσοποιητικό	κρέας, συκώτι, αυγά, θαλασσινά
<b>Copper</b> απορόφηση Fe	συκώτι, νεφροί, ψάρια με κέλυφος, όσπρια, σταφίδες, σοκολάτα
<b>Iodine</b> μέρος ορμονών θυροειδή αδένων	θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι
<b>Selenium</b> αντιοξειδωτική δράση	δημητριακά, κρεμμύδι, κρέας, γάλα
<b>Chromium</b> δράση ινσουλίνης, μεταβολισμό, γλυκόζη	κρέας, τυρί, ολικής αλέσεως δημητριακά