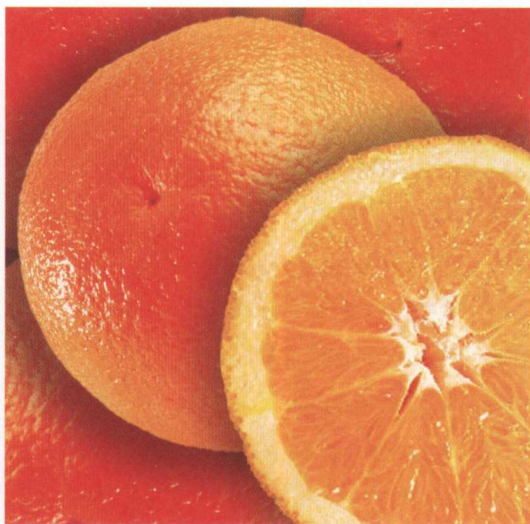


Tabele witamin

Sven-David Müller-Nothmann





W-24 005

Przedmowa	6
Od autora	7
Życie bez witamin jest niemożliwe.	8
Skąd pochodzi określenie „witamina”?	9
Lista witamin	9
Witamina A – niezbędna dla oczu	9
Witamina D – wzmacnia kości.	10
Witamina E – chroni komórki.	10
Witamina K – reguluje krzepliwość krwi	11
Witamina B1 – wzmacnia nerwy	12
Witamina B2 – źródło energii.	13
Witamina B3 – obniża poziom lipidów	13
Witamina B5 – przyspiesza gojenie się ran	14
Witamina B6 – zarządza proteinami.	14
Witamina B12 – wspomaga procesy przemiany materii.	15
Biotyna – niezbędna dla skóry.	15
Kwas foliowy – czyli witamina warzyw liściastych.	15
Witamina C – wzmacnia odporność	16

Niedobór witamin.....	17
Niedobór witamin – co robić?	17
Grupy ryzyka	17
Czy warto stosować preparaty witaminowe?.....	19
Co to są substancje witaminopodobne?.....	19
Jak korzystać z tabeli?.....	19
Witaminy zawarte w tabeli.	19
Zielone światło dla produktów bogatych w witaminy: Top 100	20
Produkty spożywcze od A do Z	22

A 22	J..... 44	S 84
B 22	K 46	Ś 98
C 26	L..... 58	T..... 100
D 34	Ł..... 60	U 104
E..... 36	M 60	W..... 104
F..... 36	N 68	Z..... 108
G 38	O 70	Ż..... 112
H 42	P 74	
I 42	R 82	

10 produktów będących najlepszym źródłem danej witaminy	114
--	------------