Temat: Witaminy rozpuszczalne w wodzie. Cz.1



Dziś zajmiemy się witaminami rozpuszczalnymi w wodzie. Podzieliłam ten temat na dwie lekcje dziś witaminy: C, B1, B2, B3,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa witaminy | Najważniejsze funkcje  | Produkty bogate w dany składnik  |
| Witamina C (kwas askorbinowy) | Silny przeciwutleniacz, walczy z wolnymi rodnikami, wspiera funkcjonowanie układu immunologicznego (chroni przed infekcjami), wspiera wytwarzanie kolagenu w skórze, uczestniczy w metabolizmie tłuszczów | Głównie w warzywach i owocach, owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, truskawki, owoce cytrusowe, warzywa kapustne, natka pietruszki, papryka, pomidor, brukselka, kalarepa  |
| Witamina B1 (tiamina) | Wspiera układ odpornościowy, wpływa na metabolizm aminokwasów, uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, jest wykorzystywana w komórkach wielu tkanek (serca, wątroby, mięśni) | Drożdże, mięso wieprzowe, soja, kasza gryczana niepalona, mięso baranie, mleko w proszku, groszek, fasola, drób, płatki owsiane, jajka, kalafior, ser biały  |
| Witamina B2 (ryboflawina)  | Uczestniczy w procesie produkcji przekaźników nerwowych w mózgu, pomaga w zachowaniu ostrości żywienia, kluczowe znaczenie w zdolności do magazynowania energii w organizmie | Drożdże, mleko w proszku, makrela, grzyby, ser biały, ser żółty, jajka, cielęcina, brokuły |
| Witamina B3, PP (niacyna)  | Uczestniczy w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi, w przypadku zatrucia hamuje toksyczne działanie niektórych związków chemicznych i leków, zwiększa ukrwienie skóry, poprawia jakość włosów | Drożdże, otręby pszenne, mięso wieprzowe, mięso cielęce, mięso wołowe, orzeszki ziemne, ryby morskie, grzyby, ziemniaki, sery, brokuły  |