

Vitamina

La Vitamina A -	è un fattore importante per la pelle, la crescita, la vista e il sistema immunitario. Si verifica in forma pura solo nei prodotti di origine animale. Gli oli e gli alimenti vegetali e i mangimi contengono precursori della vitamina nota come provitamina A. I sintomi della carenza possono manifestarsi come problemi visivi e suscettibilità alle infezioni.
La Vitamina B-	non è una singola sostanza, ma piuttosto un nome collettivo per varie vitamine. Le vitamine del gruppo B sono solubili in acqua e interagiscono tra loro in modi importanti (interazioni). La funzione principale delle vitamine del gruppo B è che sono coinvolte come coenzimi in vari processi metabolici dell'organismo.
La vitamina B1-	è particolarmente importante per il sistema nervoso e la produzione di energia. I prodotti vegetali e animali contengono tiamina (vitamina B1). Una forma di malattia che può essere attribuita alla carenza di vitamina B1 è chiamato beriberi e si manifesta con sintomi come; disturbi dei nervi, della muscolatura e del sistema cardiovascolare.
vitamina B2-	chiamata riboflavina appartiene alle vitamine idrosolubili, nel corpo svolge un ruolo importante come componente dei coenzimi necessari per il metabolismo. La vitamina B2 svolge tutta una serie di compiti nell'organismo, è significativamente coinvolta nel metabolismo di carboidrati, aminoacidi, acidi grassi, purine e vitamine. La funzione più importante della riboflavina, tuttavia, è il coinvolgimento della catena respiratoria. La vitamina B2 viene immagazzinata nel fegato ed espulsa attraverso i reni.
La vitamina B6-	chiamata piridossina, aiuta con le malattie del fegato, disintossica, supporta la digestione delle proteine.
La Vitamina C -	noto anche come acido ascorbico. A causa del graduale cambiamento nell'organismo umano o animale (dovuto all'evoluzione), l'organismo non è più in grado di sintetizzare la sostanza oggi. Soprattutto, gli alimenti vegetali servono come fonte di acido ascorbico.
La Vitamina D -	in realtà non è una vitamina, ma può essere sintetizzata dal corpo stesso in combinazione con la luce del sole. La vitamina D è particolarmente essenziale per la mineralizzazione delle ossa.
La Vitamina E -	è un nome collettivo per le varie forme della vitamina (α -, β -, γ -, e δ - tocoferolo, tocotrienoli). Come antiossidante (un composto chimico che rallenta o impedisce completamente l'ossidazione di altre sostanze), la vitamina E assume un'importante funzione protettiva nell'organismo. La carenza di vitamina E, ad esempio, favorisce lo sviluppo di disturbi cellulari, infezioni e arteriosclerosi. La vitamina E si trova principalmente nei semi delle piante e negli olii pressati a freddo da essi ottenuti. La sostanza vitale non sviluppa il suo effetto da sola, ma in combinazione con la vitamina C e l'oligoelemento selenio.

Tocoferolo/Vitamina-E Contenuto in mg per 100g di olio:

Borragine	111	Oro del piacere	87	Canapa	80	Argan	80	Enotera	58
Semi d'uva	52	Lino	52	Rosa canina	47	Noce	44	Sesamo	40
		Cumino nero	30	Cocco	2				