

La Vitamine

La vitamine A -	est un facteur important pour la peau et la croissance, la vision et le système immunitaire. Il n'est présent sous forme pure que dans les produits animaux. Les huiles et aliments végétaux ainsi que les aliments pour animaux contiennent des précurseurs de la vitamine connue sous le nom de provitamine A. Les symptômes de carence peuvent se manifester par des problèmes visuels et une sensibilité aux infections.
La Vitamine B -	La vitamine B - n'est pas une substance unique, mais plutôt un nom collectif pour diverses vitamines. Les vitamines du groupe B sont solubles dans l'eau et interagissent entre elles de manière importante (interactions). La principale fonction des vitamines B est qu'elles sont impliquées en tant que coenzymes dans divers processus métaboliques de l'organisme.
La Vitamine B1-	La vitamine B1- est particulièrement importante pour le système nerveux et la production d'énergie. Les produits végétaux et animaux contiennent de la thiamine (vitamine B1). Une forme de maladie qui peut être attribuée à une carence en vitamine B1 est appelée béribéri et se manifeste par des symptômes tels que les troubles des nerfs, de la musculature et du système cardiovasculaire.
La Vitamine B2-	La riboflavine fait partie des vitamines hydrosolubles. Dans l'organisme, elle joue un rôle important en tant que composant des coenzymes nécessaires au métabolisme. La vitamine B2 remplit toute une série de tâches dans l'organisme, elle participe de manière significative au métabolisme des glucides, des acides aminés, des acides gras, des purines et des vitamines. La fonction la plus importante de la riboflavine est cependant l'implication de la chaîne respiratoire. La vitamine B2 est stockée dans le foie et excrétée par les reins.
La Vitamine B6-	appelée pyridoxine, aide aux maladies du foie, détoxifie, soutient la digestion des protéines.
La Vitamine C -	également connue sous le nom d'acide ascorbique. En raison de la modification progressive de l'organisme humain ou animal (due à l'évolution), l'organisme n'est plus capable de synthétiser la substance aujourd'hui. Les aliments végétaux servent avant tout de source d'acide ascorbique.
La Vitamine D -	n'est en fait pas une vitamine, mais peut être synthétisée par le corps lui-même en combinaison avec la lumière du soleil. La vitamine D est particulièrement essentielle à la minéralisation des os.
La Vitamine E -	est un nom collectif pour les différentes formes de la vitamine (α -, β -, γ -, et β -tocophérol, tocotrienols). En tant qu'antioxydant (un composé chimique qui ralentit ou empêche complètement l'oxydation d'autres substances), la vitamine E assume une importante fonction de protection dans l'organisme. Une carence en vitamine E, par exemple, favorise le développement de troubles cellulaires, d'infections et d'artériosclérose. La vitamine E se trouve principalement dans les graines des plantes et les huiles pressées à froid qui en sont issues. La substance vitale ne développe pas son effet seule, mais en combinaison avec la vitamine C et l'oligo-élément sélénium.

Tocophérol /Vitamine E Teneur en mg pour 100g d'huile :

Bourrache	111	Or de plaisir	87	Chanvre	80	Argan	80	Onagre	58
Pépins de raisin	52	Lin	52	Églantie	47	Noix	44	Sésame	40
		Cumin noir	30	De coco	2				