Witaminy – tarcza i regulator

Rozpuszczalne w tłuszczach: A, D_3, E, K

1 Witamina A

- **Rola:** wspiera prawidłowe widzenie i zdrowie skóry.
- **Źródła:** marchew, masło, wątroba.
- **Niedobór:** kurza ślepota (gorsze widzenie o zmierzchu) i zahamowanie wzrostu.



2 Witamina D_3

- **Rola:** reguluje gospodarkę wapniem i fosforem. Wspiera budowę kości.
- **Źródła:** ryby, tran, jaja.
- **Niedobór:** krzywica u dzieci; u dorosłych większe ryzyko osteoporozy.



3 Witamina E

- **Rola:** chroni komórki i wspomaga pracę mięśni.
- **Źródła:** oleje roślinne, orzechy.
- **Niedobór:** osłabienie mięśni i niedokrwistość.



4 Witamina K

- **Rola:** bierze udział w krzepnięciu krwi.
- **Źródła:** zielone warzywa liściaste.
- **Niedobór:** skłonność do krwawień i krwotoków.



Zapamiętaj!

Marchew dostarcza beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A.