Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Grupa B i witamina C

1 Witaminy z grupy B

- **Przykłady:** B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}.
- **Rola:** uczestniczą w przemianach energetycznych.
- **Źródła:** pełnoziarniste produkty, mięso, jaja.



2 Kwas foliowy (B_9) i B_{12}

- **Rola:** są potrzebne do tworzenia krwinek czerwonych.
- **Niedobór:** może powodować niedokrwistość i zaburzenia wzrostu.



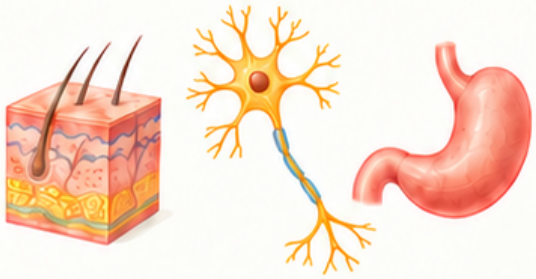
3 Witamina C

- **Rola:** wspiera odporność i gojenie ran.
- **Źródła:** cytrusy, papryka, natka pietruszki.
- **Niedobór:** krwawienie dziąseł i pękanie drobnych naczyń; silny niedobór może prowadzić do wypadania zębów.



4 Witaminy PP i H

- **PP (B_3, niacyna):** wspiera skórę oraz układ nerwowy i pokarmowy.
- **H (B_7, biotyna):** wspiera zdrowie skóry i układ nerwowy.



Zapamiętaj!

- Źródła poszczególnych witamin B różnią się.
- Naturalnym źródłem B_{12} są produkty zwierzęce.