

LES VITA

Vitamina A.

Aquesta vitamina és essencial per al creixement normal i la reproducció, així com per al manteniment de la salut i el vigor del cos. Augmenta la resistència dels teixits contra certes infeccions bacterianes, especialment dels òrgans respiratoris, les orelles, la bufeta de l'orina, la pell i l'aparell digestiu.

La vitamina A prevé i cura la xeroftalmia, enfermetat característica dels ulls que es presenta quan es priva a l'home d'aquesta vitamina.

La vitamina A es troba en la mantega, nata, llet (integral i desnatada), rovell dels ous, flams, espinacs, ensiam i altres aliments de fulles verdes, mongetes tendres, pastanagues, naps grocs, batates, tomàquets, blat de moro fetge i ronyons.

Les temperatures ordinàriament usades per cuinar l'afecten molt poc. La destrueix el calor en presència de l'oxigen.

Vitamina B.

La vitamina B és essencial per al creixement, la reproducció i la conservació de la salut. Estimula la gana, ajuda a protegir l'aparell gastro-intestinal contra les infeccions i afavoreix l'absorció dels aliments.

Quan no està present en quantitats adequades, es reproduïxen els microbis generadors dels gasos i la fermentació impideix la bona digestió. La seva absència total de l'alimentació produeix una enfermetat característica: el beriberi o polinemittis.

Aquesta vitamina es troba en els cereals integrals, pa integral, nous, embrió del gra de blat, cigrons, llenties i altres lleguminoses, espàrracs, espinacs, tomàquets, bolets, xirivies, pastanagues (altres vegetals també en tenen però en menor quantitat), fruites (amb l'excepció de peres i pomes), taronges, llimones, cireres, llet maltejada, llevats (especialment el de la cervesa).

Les temperatures ordinàriament en ús per cuinar l'afecten poc. El cuinar-la amb alcalins (sosa, per exemple) la destrueix en part. En els aliments tancats en pots de llauna també es conserva.

Vitamina C.

Aquesta vitamina afavoreix la salut en general i, específicament, prevé i cura l'escorbut. Essencial durant el creixement dels infants per a formar-los-hi les dents sanes i fortes.

L'absència de la vitamina C ocasiona la pèrdua de l'apetit, l'aprimament i, a la llarga, l'escorbut. La seva presència en quantitats insuficients es manifesta per la irritabilitat del geni, manca d'energia, mal cutis i dolors generalment presos com a reumàtics. Les dents solen ésser els primers en ressentir-se de la seva falta o deficiència.

Es troba en les fruites verdes crues, sucus crusos de fruita fresca, vegetals, escos crusos, tomàquets frescos o en llauna, taronges, llimones, llet crua oapidament esterilitzada.

Es molt susceptible al calor. La cocció prolongada la destrueix. El calor afecta menys en presència dels àcids.

A
B

E