

VITAMINES

Vitamina D.

Aquesta vitamina és necessària per al normal desenvolupament de l'esquelet, aduoc les dents, i per a prevenir el raquitisme. Facilita l'absorció del calci i el fòsfor dels aliments. Contribueix a conservar la salut i prevé les infeccions de les vies respiratòries. La seva absència produeix el raquitisme en els nens, acompanyat d'irritabilitat, inquietud i negligència o descurement.

El raquitisme predisposa a l'estrenyiment i fa als nens molt susceptibles a la bronquitis i a les pulmonies. Fins i tot en les formes més benignes, el raquitisme fa que els nens sofreixin constantment catarros, deformitats dentals, caries, malalties dels alvèols i dels teixits que volten les dents.

Allí on es troba principalment la vitamina D és en l'oli de fetge de bacallà, rovell d'ou, vegetals, viasterol, llet (encara que en molt poca quantitat) i els aliments sotmesos a la irradiació ultra-violeta.

La vitamina D es produeix sistemàticament en el cos per l'exposició al sol o a la làmpara de raigs ultra-violeta. En els adults, no hi ha necessitat d'aplicar-la en quantitats majors a les contingudes en l'alimentació ordinària, si no és en casos especials.

Aquesta vitamina no l'afecta ni el calor ni l'oxidació.

Vitamina E.

Es essencial per a la reproducció. La seva absència produeix una forma d'esterilitat.

Es troba en la llet integral, aliments procedents de llavors, fulles verdes (l'alfals és una planta que en conté molta), la majoria dels olis vegetals, especialment el d'embrió de blat i el gra integral i el rovell de l'ou.

Resisteix al calor i a la oxidació.

Vitamina F.

L'absència d'aquesta vitamina retarda el creixement, la maduresa sexual i l'evolució de les rates escollides per experiments biològics. És essencial per a la lactació normal. És probable que aquesta vitamina sigui el factor preventiu de la polineuritis en el complex de la vitamina B.

Es troba en la llevadura, grans integrals, espinacs frescos, nous, fruites i, en menor grau, en la llet.

El calor prolongat la destrueix gradualment. Les temperatures ordinàriament usades per a cuinar l'afecten molt poc.

Vitamina G.

Es essencial per al creixement; prevé la pelagra i la guareix en les seves primeres etapes. És un dels factors del complex de la vitamina B.

Es troba en la llevadura, extractes de llevadura, llet, carn magra, espinacs frescos o en conserva.

Es estable al calor.