

Taulukko vitamiinit

Vitamiini	Tärkeimmät lähteet	Tärkeimmät tehtävät
A-vitamiini	Rasvaa sisältävät maitovalmisteet, maksa, muna ja leipärasvat. Hyviä lähteitä ovat oranssit, punaiset ja vihreät kasvikset, jotka sisältävät A-vitamiinin esiastetta karoteenia	Välttämätön kasvulle, hämärässä näkemiselle, solujen uudistumiselle sekä ihon ja limakalvojen kunnolle. Karoteeni toimii antioksidanttina. Puute aiheuttaa kasvuhäiriöitä ja silmäsairauksia.
D-vitamiini	Leipärasvat, kala, maito ja muna. Vitamiinivalmisteet ainakin lapsilla ja vanhuksilla. Syntyy iholla auringonvalon vaikutuksesta aurinkoisena vuodenaikana (huhtisyyskuu)	Välttämätön kalsiumin ja fosforin imeytymiselle sekä luuston kasvulle ja uudistumiselle. Puute aiheuttaa lapsilla riisitautia ja aikuisilla luiden pehmenemistä.
E-vitamiini eli tokoferoli	Kasviöljy, margariini, täysjyväviljavalmisteet, kala, kananmuna, kasvikset ja pähkinät.	Toimii antioksidanttina.
K-vitamiini	Erityisesti vihreät kasvikset. Myös suoliston bakteerit valmistavat K-vitamiinia	Tärkeä tekijä veren hyytymisessä. Puute ilmenee veren hyytymisen estymisenä ja sisäisenä verenvuotona.
C-vitamiini	Marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset tuoreina ja mahdollisimman vähän käsiteltyinä.	Toimii antioksidanttina. Tärkeä nonhemiraudan imeytymiselle sekä monien entsyymien ja sidekudoksen muodostumiselle. Auttaa hyvän yleiskunnon ylläpitämisessä. Puute ilmenee mm. yleiskunnon heikentymisenä, väsymyksenä, ruokahaluttomuutena ja aneemisuutena.
Tiamiini eli B1-vitamiini	Täysjyvävilja-, liha- ja maitovalmisteet ja kasvikset	Toimii hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihdunnassa. Tärkeä myös ääreishermoston toiminnalle ja normaalille kasvulle. Puute ilmenee mm. väsymyksenä, ärtyisyytenä ja ruokahaluttomuutena.
Riboflaviini eli B2-vitamiini	Maito-, liha- ja täysjyväviljavalmisteet ja kasvikset	Tarvitaan energiaravintoaineiden aineenvaihduntareaktioissa. Puute ilmenee mm. suupieliin haavaumina, ihon punoituksena sekä tulehtumisena silmien, suun ja sierainten ympäriltä.
Niasiini	Liha-, täysjyvävilja- ja maitovalmisteet kasvikset ja kala.	Tarvitaan energiaravintoaineiden aineenvaihduntareaktioissa. Puute aiheuttaa mm. väsymystä, ruokahaluttomuutta ja hermostuneisuutta
Pyridoksiini eli B6-vitamiini	Liha- ja täysjyväviljavalmisteet sekä kasvikset.	Tarvitaan energiaravintoaineiden aineenvaihduntareaktioihin. Puute ilmenee ihottumana silmien, nenän ja huulten ympärillä sekä suu- ja kielitulehduksena
Pantoteeni-happo	Sisäelimet, liha, kala, muna ja täysjyväviljavalmisteet	Tarvitaan energiaravintoaineiden aineenvaihduntareaktioissa

Foolihappo	Tuoreet kasvikset, maksa, kala, viljavalmisteet, naudanliha ja muna.	Tarvitaan punasolujen uusiutumiseen ja aineenvaihduntareaktioihin. Puute aiheuttaa anemiaa. Tärkeä erityisesti raskaana oleville
B12-vitamiini eli kobalamiini	Liha- ja maitovalmisteet, maksa, kala sekä muna. Vain eläinkunnan tuotteissa	Tarvitaan moniin aineenvaihduntareaktioihin, kuten foolihapon aineenvaihduntaan, verisolujen muodostumiseen ja hermokudoksen normaaliin toimintaan. Puute aiheuttaa pernisiöösianemian ja hermostohäiriöitä; mm. puutumista, jäykkyyttä, raajojen kylmenemistä ja psyykkisiä häiriöitä
Biotiini	Munan keltuaisessa ja sisäelimissä. Hyvin monissa tavallisissa ruoka-aineissa	Tarvitaan energiaravintoaineiden aineenvaihdunnassa

Kasvikset = vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät

Kotimaiset Kasvikset ry