

VITAMINOK- EGÉSZSÉGÜNK JÓ BARÁTAI

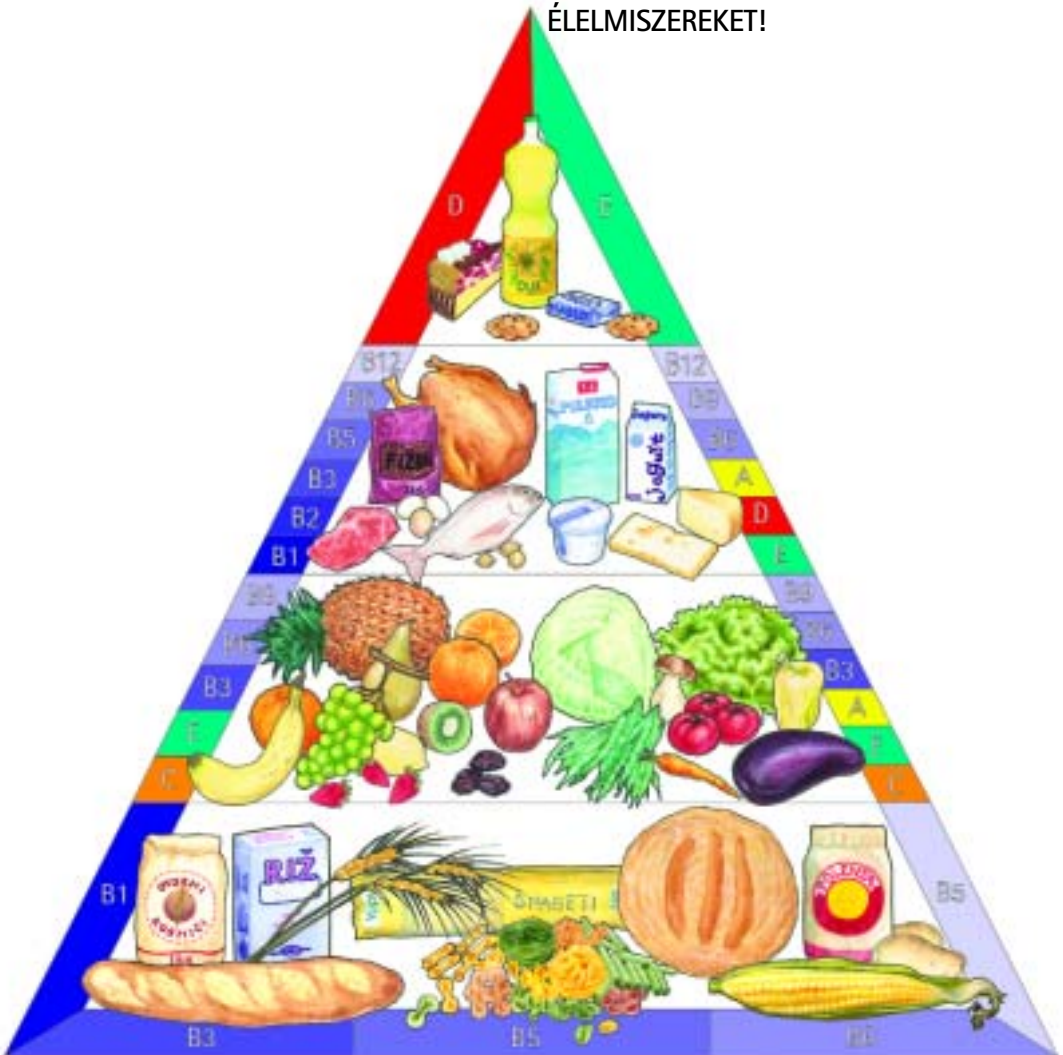
Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



BIZTÓSÍTSUNK MAGUNKNAK
ELEGENDO MENNYISÉGŰ VITAMINT!

HOGYAN?

VÁLTOZATOS ÉTREND SEGÍTSÉGÉVEL!
A TÁPLÁLKOZÁS PIRAMIS MINDEN
EGYES POLCÁRÓL FOGYASSZUNK
ÉLELMISZEREKET!



A táplálkozási piramis az ételkészítés választás módjának képletes bemutatása, amely a naponta fogyasztandó ételkészítések kiválasztásában segít bennünket.

A táplálkozási piramist úgy képzeljük el, mint az otthoni élelmszobánkat. Minél nagyobb a polc, annál több ételkészítést fogyaszthatunk róla.

Íly módon biztosítjuk magunknak a megfelelő tápanyagokat-szénhidrátokat, fehérjéket, zsíradékokat és vitaminokat, ásványi és védőanyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van, a zavartalan működés, a hosszú élet és jó egészség megőrzésének érdekében.

A vitaminok a mi jó barátaink, amelyeknek a szervezet működésében és az egészség megőrzésében igen fontos feladatuk van. Ismerjük meg közelebbről őket.

- *** magas vitamintartalom
- ** közepes vitamintartalom
- * csekély vitamintartalom

A VITAMIN

MIÉRT?

Védi a bőrt és nyálkahártyát, erősíti a látást

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a harmadik és negyedik polcon

- **** sárgarépa, paradicsom, spenót, petrezselyem
- ** póréhagyma, zöldsaláta
- * friss zöldségek és gyümölcsök, hal tej

C VITAMIN - antioksidáns

MIÉRT?

Erősíti a szervezet védőrendszerét
Segíti a varképződést és a csontforradás folyamatát
Elősegíti a vas felszívódását

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a második polcon

- *** ribizli, kivi, áfonya, cseresznye, citranci
- ** citrom, narancs, kel
- * paradicsom, zöldsaláta

B VITAMIN CSOPORT

MIÉRT?

Elősegíti a szénhidrátok, fehérjék és zsíradékok metabolizmusát, az idegrendszer működését

B1 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

az első, második és harmadik polcon

- *** gabonafélék
- ** diófélék, mandula, bab
- * zöldbab

B2 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a harmadik polcon

- *** sörélesztő
- ** máj
- * tej, sajt, tojás

B3 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

az első, második és harmadik polcon

- *** sörélesztő, korpa
- ** gabona, aszalt gyümölcs és zöldség
- * baromfiús, hal, gomba

B5 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

az első, második, harmadik polcon

- *** sörélesztő, tojássárgája
- ** vörös húsok, hal,
- * gabonafélék, gomba

B6 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

az első, második, harmadik polcon

- *** sörélesztő, gabonacsíra
- ** gabonafélék, friss és szárított zöldség, diófélék,
- * banán, tej, hal

B9 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

az első, második, harmadik polcon

- *** sörélesztő, zöld leveles saláta
- ** gabonafélék, gyümölcs
- * fermentált sajtok, szárazborsó

B12 VITAMIN

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a harmadik polcon

- *** baromfiús, nyúlús
- ** tengeri hal, marhahús, tojás
- * tej, tejtermékek

D VITAMIN

MIÉRT?

Elősegíti a csontfejlődést, és a kalcium felhasználást

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a harmadik és negyedik polcon

- *** zsíros halak
- ** tej
- * vaj, tojássárgája

E VITAMIN - antioksidáns

MIÉRT?

védi a sejteket a környezet és élelmiszerek mérgezőanyagai ellen, erősíti az immunrendszert, védi az érrendszert, elősegíti a szövetek vitaleitásának megőrzését

MIBEN ÉS HOL TALÁLHATÓ?

a második, harmadik és negyedik polcon

- *** a gabonacsíra és diófélék olajai
- ** olíva olaj, margarin
- * aszalt gyümölcs és zöldségek, tojássárgája, leveles zöldség

Jótanácsok , amelyeket érdemes megjegyezni:

- Fogyasszunk különféle élelmiszereket!
- Annyit együnk ,amennyit szervezetünk fel tud használni!
- A napi élelmiszermennyiséget osszuk el ötszöri étkezésre(reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora)!
- A munkanapot mindig kezdjük reggelivel!
- Zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk ötször naponta!
- Igyunk 8 pohár vizet naponta!
- Legalább fél órát mozogjunk naponta!



Izdal: Rdeči križ Slovenije, 2004
Besedilo: Prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.
Jezikovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Studio Kvadrat
Foto: Studio Kvadrat
Ilustracija: Damjana Brumec
Tisk: Littera picta
Naklada: 5000 izvodov
Ponatis: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

