

13 vitamin ki esansyèl yo



Vitamin A

- Vitamin A fonn nan grès (men, li pa fonn nan dlo) epi li natirèlman prezan nan plizyè aliman.
- Vitamin A enpòtan pou yon vizyon ki pi klè, epi li ede sistèm iminitè a ak sistèm repwodiksyon an travay pi byen. Li ka ede nan prevansyon kansè ak maladi pyè nan ren.



Vitamin D

- Vitamin D se yon nitriyan k ap ede nou rete an sante. Li ede kò a absòbe kalsyòm ki se youn nan bagay ki fòtifye zo nou. Vitamin sa a pwoteje nou kont maladi tankou osteyopowoz
- Vitamin sa a fonn nan grès
- Nou jwenn vitamin D nan solèy ki klere gran maten



Vitamin E

- Vitamin E fonn nan grès. Li se yon antiyoksidan ki proteje selil nou kont radyasyon. Li ede nou gen bèl po — li ede nan anpeche po nou ride.
- Vitamin E vital pou sistèm iminitè nou, epi li diminye nivo kolestewòl nan kò a. Li se yon ajan antikansè.



Vitamin K

- Vitamin sa a enpòtan anpil. Li pwoteje nou kont kowagilasyon sangen, epi li ede maleng geri vit. Vitamin sa a ede zo nou yo rete fèm
- Vitamin K fonn nan grès. Si nou genyen l twòp nan kò a, nou ka vin gen maladi tankou jonis.



Vitamin ki fonn nan grès	Kantite ki rekòmande pa jou	Vitamin ki fonn nan dlo	Kantite ki rekòmande pa jou
A	1 mg	C	60 mg
		B1	1.5 mg
		B2	1.7 mg
D	5 mg	B3	19 mg
		B5	7 mg
E	10 mg	B6	2 mg
		B7	0.1 mg
K	0.08 mg	B9	0.2 mg
		B12	0.02 mg

Diferans ant tip vitamin yo

Pou vitamin ki fonn nan dlo yo, moun sipoze pran yo nan yon kantite ki piti yon fason pou pa gen pwoblèm nan aktivite metabolis la. Vitamin sa yo fonn fasilman nan dlo epi yo absòbe nan tisi nou imedyatman. Paske kò nou pa konsève yo, nou oblije pran yo chak jou. Menm lè nou pran vitamin sa yo anpil, yo p ap janm vin toksik nan kò a paske nou jete yo nan pipi. Se rezon sa ki fè gen kèk tip vitamin ki fonn nan dlo ki ka bay dyare lè nou konsome yo anpil.

Kanta vitamin sa yo ki fonn nan grès, se boul grès k ap sikile nan ti trip nou ki absòbe yo. Epi se san nou fè vitamin sa yo sikile nan kò nou. Lè nou pran twòp vitamin ki fonn nan grès, yo rete konsève nan fwa nou avèk tisi adipez yo. N ap jwenn vitamin sa yo nan manje ki gen anpil grès. Epi nou absòbe yo pi vit lè nou konsome anpil grès.

Vitamin C

- Vitamin C se yon nitriyan ki fonn nan dlo. Li se yon antiyoksidan ki ede nn pwoteje selil nou kont domaj ki ka soti nan anviwònman an tankou solèy ak lafimen sigarèt.
- Li enpòtan pou zo ak dan nou epi li pèmèt maleng geri vit. Li trete grip ak maladi katarat. Li se yon bon sewòm pou po nou.



Seri vitamin B yo



Tiyamin (B1)

- Vitamin B1 dekonpoze kaboyidrat ke nou absòbe sou fòm enèji. Li jwe yon gwo wòl nan kontraksyon misk yo ak siyal tisi nève yo.
- Vitamin B1 fonn nan dlo. Ou ka pran li chak jou san li pa bay kò a pwoblèm



Riboflaven (B2)

- Vitamin B2 fonn nan dlo. Li kapab domaje fwa w. Men, li ra anpil pou sa ta rive, sòf si ou ta pran l nan yon kantite ki twòp.
- Vitamin sa a dekonpoze pwoteyin sou fòm enèji. Si w pa gen vitamin sa a nan kò w, ou ka pèdi cheve nan tèt ou, epi bouch ak gòj ou ka anfle.



Nyasin (B3)

- Vitamin B3 se yon nitriyan ki enpòtan anpil. Tout pati nan kò a bezwen li pou fonksyone byen. Li ede sèvo a fonksyone byen. Li desann nivo kolestewòl epi li redui strès.
- Vitamin B3 fonn nan dlo. Nou kapab pran li chak jou san pwoblèm.



Pantotenik asid (B5)

- Vitamin B5 fonn nan dlo. Nou dwe pran li chak jou nan sa n ap manje. Li ede konvèti manje an enèji.
- Vitamin B5 pèmèt po ak cheve nou rete idrate. Li redui strès. Li se yon soulajman pou kondisyon otis la ak maladi Parkinson lan.



Piridoksin (B6)

- Vitamin B6 fonn nan dlo. Kò nou itilize l pou diferan fonksyon. Li ede konvèti manje an enèji
- Vitamin B6 ede nan kreyasyon globil wouj. Li nesesè pou plizyè reyaksyon k ap fèt nan kò a.



Biyotin (B7)

- Vitamin B7 fonn nan dlo. Li pèmèt nivo sik nan san nou rete nòmal.
- Li ede nou gen bèl po ak bèl cheve. Li ede nou gen bon metabolis. Li pèmèt kè a fonksyone byen



Asid folik (B9)

- Vitamin B9 fonn nan dlo. Li ede sante mantal — kont depresyon. Li ede nan fabrikasyon globil wouj.
- Li repare ADN epi li ka ede nan prevansyon kansè ak maladi alzaymè. Li ede nan anpeche malfòmasyon kay ti bebe



Kobalamin (B12)

- Vitamin B12 fonn nan dlo. Li ede metabolis nou fonksyone byen pou nou ka fè bon dijasyon epi li pèmèt nou gen anpil enèji.
- Vitamin B12 ede sèvo nou fonksyone byen. Li ede nan redui strès. Li ede nan prevansyon kansè.

