|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VITAMIN** | **POMEN** | **LASTNOSTI** | **ŽIVILA** |
| **A** | vpliva na rast, vid, tvorbo kože in sluznic, je antioksidant | občutljiv na kisik, svetlobo | meso, jetra, ribe, mleko, jajca, sadje in zelenjava oranžne barve |
| **B** | sodeluje pri presnovi ogljikovih hidratov, sodeluje pri presnovi beljakovin, sodeluje pri presnovi aminokislin | občutljiv na visoko temperaturo, svetlobo, kisik | jetra, ledvice, žitne ovojnice, kvas, mleko, sveža zelenjava, žita, meso, ribe, jajca, stročnice, drobovina, meso |
| **C** | preprečuje oksidacijo antioksidant - veča odpornost, sodeluje pri gradnji medceličnega tkiva (sodeluje pri presnovi kolagena) | občutljiv na visoko temperaturo, kisik, svetlobo in daljše skladiščenje | sveže sadje in zelenjava |
| **D** | sodeluje pri resorpciji Ca in P skozi črevesno sluznico in omogoča nujno vgrajevanje v kosti in zobe | občutljiv na kisik | maslo, jajca, jetra |
| **E** | antioksidant preprečuje nastanek prostih radikalov in ščiti celične membrane | občutljiv na kisik, svetlobo | žitni kalčki, rumenjak, maslo, temnolistnate vrtnine |
| **K** | sodeluje pri strjevanju krvi | občutljiv na kisik | zelenjava, sintetizirajo ga bakterije v črevesju |