

Witamina C

wpływa na wytwarzanie erytrocytów, kolagenu, jest bakteriobójcza i jest naturalnym przeciwutleniaczem.

Skutki niedoboru

- obniżona odporność,
- szkorbut.

Źródła:

czarna porzeczka, owoce dzikiej róży, papryka, nać pietruszki.



Witamina E – witamina młodości

- odpowiada za stan mięśni i procesy rozrodczości, jest przeciwutleniaczem.

Skutki niedoboru

- dystrofia mięśni.

Źródła:

oleje, kiełki, produkty zbożowe



Białko pełni funkcje

- budulcowe,
- regulujące,

W dziennej racji pokarmowej ogólna zawartość białka powinna wynosić 13 – 15%, z tym że przynajmniej 50% ogólnej ilości białka powinno pochodzić z białka zwierzęcego.

