



ABC des vitamines et des sels minéraux

Tout le monde a déjà entendu parler de vitamine C ou de fer. Mais pour quoi les vitamines et les sels minéraux sont-elles utiles et dans quels aliments peut-on les trouver?

Vitamines	Sources
La vitamine B1 est vitale pour la production d'énergie et le fonctionnement des systèmes nerveux et cardiovasculaire.	Levure de bière, germes de blé, graines de tournesol, viande (de porc), poitrine de poulet, petits pois.
La vitamine B2 est primordiale pour la structure de la peau, des ongles et des cheveux. Elle est associée au métabolisme et à la production d'énergie.	Foie de veau, amandes, champignons de Paris, oeufs, lait, brocolis.
La vitamine B6 est associée à la formation et à l'élimination des protéines, à la formation des neurotransmetteurs dans le cerveau et de l'hémoglobine. Elle est également importante pour les défenses immunitaires.	Germes de blé, foie de veau, sardines, lentilles, saumon, bananes, pommes de terre, poivrons, poireau, avocat.
La vitamine B12 est importante pour la formation du sang, la division cellulaire et la régénération des muqueuses. Elle maintient les cellules nerveuses en bonne santé et agit contre l'artériosclérose.	Foie de veau ou de boeuf, levure de bière, truite, fromage, oeufs, cabillaud, fromage frais granulé, lait entier, séré.
La vitamine C est nécessaire pour la structure des tissus conjonctifs et des os, elle renforce le système immunitaire et protège les cellules des radicaux libres par son action antioxydante.	Argousier, cassis, poivrons rouges, choux de Bruxelles, brocolis, fraises, oranges, citrons, kiwis.
La niacine est nécessaire au bon	Cacahouètes grillées, foie de veau, poitrine de



fonctionnement du métabolisme. De même que pour la production d'énergie. Elle protège la peau et les tissus nerveux.	poulet, saumon, pleurotes, graines de tournesol, graines de soja, champignons de Paris.
La biotine a une fonction clé dans le métabolisme des substances nutritives. Elle est importante pour la peau, les cheveux et les ongles.	Foie de veau, cacahouètes, oeufs, lait de soja, flocons d'avoine, champignons de Paris.
L'acide folique est essentiel à la division cellulaire et est associé au métabolisme nerveux. Il protège des maladies cardiovasculaires et des cancers.	Levure de bière, chou vert, germes de blé, haricots blancs, foie de boeuf, épinards, pousses de soja, brocolis, chou-rave.
La vitamine A est utile pour avoir une bonne vue, elle protège la peau et les muqueuses et est importante pour la reproduction, la croissance et le système immunitaire.	Foie, beurre, thon, crème. Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est aussi présent dans les carottes crues.
La vitamine D régule le métabolisme du calcium et du phosphate. Elle est importante pour la formation des os et des dents.	Anguilles, rollmops, sardines, saumon, bolets, morilles, champignons de Paris, foie de boeuf, beurre, fromage, oeufs.
La vitamine E est un antioxydant qui protège les acides gras dans le sang, les membranes cellulaires et le patrimoine génétique.	Huile de germes de blé, de colza, de tournesol et d'arachide, graines de tournesol, noisettes, amandes, germes de blé, mayonnaise, margarine.
La vitamine K est importante pour la coagulation sanguine, ainsi que pour la construction et la conservation des os.	Chou vert, persil, épinards, graines de tournesol, choux de Bruxelles, brocolis, huile de colza, salade pommée, foie de volaille, choucroute, céleri.
L'acide pantothénique est un composant de chaque cellule vivante et est donc associé à tout le métabolisme.	Cacahouètes, viande de veau, saumon, avocat, champignons de Paris, légumineuses, brocoli.

sels minéraux	Source
---------------	--------



Le calcium favorise la formation des os et des dents, le fonctionnement des nerfs et des cellules musculaires, la coagulation sanguine et le traitement des allergies.	Lait et produits laitiers, chou vert, amandes, eau potable dure.
Le fer est nécessaire à la formation du sang et à son approvisionnement en oxygène.	Viande, chou, noix, jaune d'oeuf, foie, légumineuses, scorsonères (salsifis).
Le fluor apporte de la stabilité aux os et aux dents. Indispensable pour la guérison des blessures et la fonction visuelle.	Poisson, abats, céréales, thé noir, eau minérale.
Le potassium est nécessaire pour la régulation de l'équilibre hydrique des cellules, l'utilisation des hydrates de carbone et la construction des protéines. Il agit contre les perturbations du rythme cardiaque et les faiblesses du muscle cardiaque.	Bananes, prunes, légumes, abricots, pommes de terre, produits laitiers, viande, poisson, fruits secs.
Le phosphore est nécessaire à la production et à l'utilisation de l'énergie, à la conservation des os et des dents.	Pommes de terre, froment, pain, viande, lait.
Le sélénium est indispensable à l'élasticité des tissus, c'est un composant de la masse osseuse, des dents et des protéines; nécessaire au métabolisme, il lie les radicaux libres.	Poisson, viande, lait, oeufs, noix, foie.
Le zinc est important pour renforcer le système immunitaire, distinguer les couleurs, stocker l'insuline, ainsi que pour la peau et le tissu conjonctif.	Huîtres, abats, viande, pain complet, œufs

Source: La tribune du droguiste/ Booklet vitamines