

NAMIRNICE KOJE ĆE VAS I VAŠE DIJETE ZAŠTITITI OD PREHLADA I GRIPE

NAZIV	GDJE GA IMA	ČEMU SLUŽI
Vitamin A Jača vid i obrambeni sustav	U zelenom lisnatom povrću i voću žute, narančaste I crvene boje, jetri, jajima, mlijeku i mlječnim proizvodima.	Za zdravlje očiju, štiti od bolesti, odgađa starenje, uništava slobodne radikale, te održava obrambeni sustav organizma.
Vitamin B skupine (najvažniji su B1,B2,B6 i B12) Za živčani sustav i metabolizam	Namirnice životinjskog porijekla (jaja, mlijeko, meso, jetra, šunka), banana, zeleno povrće, kesteni, integralne žitarice, pivski kvasac.	Jačaju živčani sustav. B2,B6,B12 održavaju pravilnima sve funkcije metabolizma.
Vitamin C Neophodan u borbi s bakterijama i virusima	U većini voća i povrća, najviše u citrusima, kiviju, šumskom voću, dinji, rajčici, paprici, salati I špinatu	Moćni antioksidans, uništava slobodne radikale, apsorbira željezo, štiti stanice od oštećenja I sudjeluje u sintezi hormona.
Vitamin D Jača kosti i mišiće	Mlijeko , žumanjak, tuna, losos -10 minuta boravka na suncu osigurat će potrebne količine od 10 mikrograma.	Regulira stvaranje fosfora i kalcija, minerala neophodnih za čvrstoću i otpornost kostiju, mišića I živčanih tkiva.
Vitamin E Štiti stanice i plodnost	Maslinovo ulje, pšenične klice, orasi, bademi, špinat i žumanjak.	Snažan antioksidans, štiti stanične opne, održava reproduktivni sustav.
Vitamin H (biotin) Pretvara namirnice u energiju	U junećoj, telećoj i pilećoj jetri, žumanjku, tikvici, brokuli, zelju, sojinom brašnu, suhom voću, kvascu i mahunarkama.	Hranjive tvari unesene prehranom pretvara u energiju. Neophodan za sintezu kolesterola i masnih kiselina, štiti kosu i kožu.
Vitamin K Sprečava krvarenje	U zelenoj salati, brokuli, kelju, špinatu, integralnim žitaricama, mlijeku i mlječnim proizvodima.	Neophodan za zgrušavanje krvi, potiče lučenje tvari potrebnih za razvoj i zdravlje tkiva i kostiju; uvijek je prisutan u organizmu.
Željezo Za energiju i učinkovitost	Jetra, govedina, sjemenke bundeve i suncokreta, proso, zelena salata; apsorpciju pospješuje paralelnim unosom vitamina C , u obliku soka od naranče, paprike ili peršina.	Prenosi kisik do stanica čiji nedostatak slabi imunitet i koncentraciju.
Magnezij Protiv stresa	Zobene pahuljice, suho voće, sjemenke suncokreta, bobičasto voće, brokula, sir	Funkcioniranje mišića, živaca te za metabolizam energije.
Kalcij Za jake kosti	Brokula, nemasno mlijeko, sirevi (parmezan, ementaler). Za odgovarajuće iskorištavanje kalcija nužan je vitamin D .	Ako je opskrbljenost kalcijem dobra, organizam ga ne treba izvlačiti iz kostiju. Mora biti prisutan u krvi i stanicama kako bi moglo funkcionirati provođenje podražaja u mišićima i žvcima te protok krvi.

Za prirodno jačanje imunološkog sustava najvažnija je raznovrsna prehrana puna voća I povrća, te najmanje 8 sati sna dnevno. Izbjegavajte stres i vježbajte kad stignete