



Στήλη Α – Βιταμίνες

**Στήλη Β –
Λειτουργίες/Χαρακτηριστικά**

1. Βιταμίνη Α	A. Συμβάλλει στην πήξη του αίματος
2. Βιταμίνη Β1	B. Απαραίτητη για την όραση και την υγεία του δέρματος
3. Βιταμίνη Β12	C. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου
4. Βιταμίνη C	D. Ρυθμίζει τον μεταβολισμό του ασβεστίου και ενισχύει τα οστά
5. Βιταμίνη D	H. Απαραίτητη για τον σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων βρίσκεται μόνο στα ζωικά τρόφιμα.
6. Βιταμίνη E	F. Έχει αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει τα κύτταρα και τις μεμβράνες τους.
7. Βιταμίνη K	J. Συμβάλλει στη μετατροπή της τροφής σε ενέργεια . Η έλλειψή της οδηγεί σε Πελλάγρα.
8. Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη)	G. Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος.