

Hasznos táblázatok

Ásványi anyag neve	Fő szerep	Fő forrás
Nátrium	ingerület átvitel izomműködés sav-bázis egyensúly biztosítása	konyhasó, sózott ételek, fűszerkeverékek, kenyérfélék, húskészítmények, sajtok, konzervek
Kálium	ideg- és izomműködés elektrolit egyensúly fenntartása	szárzabb, lencse, spenót, paradicsompüré, burgonya, szója, gabonamagvak, banán, mogyoró, mandula, kávé, tea, csokoládé
Kalcium	csontok és fogak felépítése véralvadás izomösszehúzódnás ingerület átvitel	tej és tejtermékek, tojás, száraz hüvelyesek, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék, paraj, sóska
Magnézium	izomösszehúzódnás ingerület átvitel fogak-, csontok felépítése enzimek alkotórésze	teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek, szója, olajos magvak, csipkebogyó, étcsokoládé
Foszfor	csontok, fogak alkotórésze DNS alkotó energiatermelési folyamatok	tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak, tojás, száraz hüvelyesek, gabonaőrlemények, olajos magvak, banán
Vas	oxigénszállítás vérképzés sejt működés	hús, hal, máj, tojás, gabonamagvak, gabonapelyhek, száraz hüvelyesek
Jód	pajzsmirigyhormon alkotórész alpanyagcsere szabályozás magzat testi és szellemi fejlődése	ivóvíz, jódzott só, tengeri halak, rákok, kagylók, halolajok
Réz	enzimműködés vörösvértestképzés vas-cink egyensúly szabályozása csont-és kötőszövet felépítés	gabonafélék és őrleményeik, száraz hüvelyesek, olajos magvak, halak, máj, csokoládé, kakaópor
Cink	enzimek alkotóeleme sejtregeneráció immunrendszer serkentése sebgyógyulás	hús, máj, tojás, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek
Szelén	enzimalkotó antioxidáns hatás	gabonafélék, húсок, halak, belsőségek
Fluor	csontok és fogak szilárdságának biztosítása	ásványvíz, fluor tartalmú ivóvíz

Zsírban oldódó vitaminok:

Vitamin	Legfontosabb forrásai	Legfontosabb feladata
A-vitamin (retinol)	A-vitamin: belsőségek (máj, vese, szív), halmájolajok, tojássárgája, vaj, tej, tejszín, tejtermékek, tengeri halak Béta-karotin: sárgarépa, sütőtök, kajszi barack, paradicsom, pálmaolaj	Fertőzések elleni védőhatás. Látásban betöltött szerep, a retinában fényérzékeny idegsejtekhez szükséges. Növekedés, csontok, fogak, épségében játszik szerepet. Bőr, tüdő, belek, húgyvezeték nyálkahártyájának épen tartása.
D-vitamin (kalciferol)	D2 és D3 vitamin: gabonafélék, dúsított tejtermékek (például margarinok), halak, halmájolajok, tojássárgája, máj, napfény hatására a bőrben is kialakulhat	A csontok tömegének és hosszúságának kialakulásához nélkülözhetetlen. Elősegíti a bélből a foszfor és kalcium felszívódását.
E-vitamin (tokoferol)	Növényi olajok, leveles zöldségek, búzacsíra, csíraolajok, napraforgóolaj, tökmagolaj, tojássárgája, margarin, hüvelyesek	Védi a sejteket a szabadgyökök káros hatásaitól, antioxidáns. A sejt felépítés fenntartásához szükséges.
K-vitamin (fillokinon)	Zöldlevelű zöldségek: kelkáposzta, káposzta, brokkoli, fejes saláta, paraj, szójabab, növényi olajok, tejtermékek, máj. Bélbaktériumok is termelik	A normális véralvadáshoz nélkülözhetetlen, véralvadást elősegítő.

Vízben oldódó vitaminok

Vitamin	Legfontosabb forrásai	Legfontosabb feladata
B1-vitamin (tiamin)	Élesztő, teljes kiőrlésű gabonafélék, dúsított gabonafélék, húsok, máj, hüvelyesek, dió, burgonya	Az idegrendszer, a bőr, a szemek és a szív normális működésében játszik szerepet. A szénhidrátok lebontásához szükséges.
B2-vitamin (riboflavin)	Tej, tejtermékek, sajtok, hús, máj, vese, tojás, dúsított gabonafélék	A szénhidrátok és a fehérjéket alkotó aminosavak anyagcseréjéhez és a nyálkahártyák egészségének fenntartásához szükséges (szájnyálkahártya). A bőr, a szemek és az idegrendszer működéséhez kell.
B6-vitamin (piridoxin)	Élesztő, tojás, hús, hal, belsőségek, máj, tejtermékek, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek	A fehérjéket alkotó aminosavak és a zsírokat alkotó zsírsavak lebontásához szükséges. Részt vesz a niacin és számos hormon szintézisében. Az idegműködésben és a megfelelő növekedésben van szerepe.
B12-vitamin (kobalaminok)	Marhahús, sertéshús, belsőségek (máj), tej, tejtermékek, tojás, élesztő	Vérképzéshez (vörösvérsejtek termeléséhez), idegműködéshez, növekedéshez szükséges.
Niacin PP faktor (nikotinsav)	Hús, hal, máj, élesztő, hüvelyes főzelékek, teljes kiőrlésű gabonák	Az idegrendszer, a bőr, a szemek és a szív normális működésében játszik szerepet. Szénhidrátok, zsírok és más anyagok lebontását segíti.
Pantoténsav (B3-vitamin)	Hús, máj, vese, tojássárgája, élesztő, zöldségek, hüvelyesek	Szénhidrátok, zsírok lebontásában játszik szerepet, segíti az energiafelhasználást.
Biotin (H-vitamin)	Hal, máj, vese, tej, tojássárgája, élesztő, diófélék, hüvelyes főzelékek	Szénhidrátok és a zsírokat alkotó zsírsavak lebontásához szükséges, segíti az energiafelhasználást.
Folsav	Zöld színű, friss zöldségek: paraj, spárga, brokkoli; paradicsom, gyümölcsök (citrusfélék), belsőségek (főleg máj), élesztő, gabonafélék, tészták, kenyerek	Vérképzésben (vörösvérsejtek termelődése) és a szénhidrát-, zsír-, fehérje-anyagcserében játszik szerepet.
C-vitamin (aszcorbinsav)	Zöldség-, főzelék- és salátafélék, friss gyümölcsök (citrusfélék), zöldpaprika, paradicsom, burgonya, káposzta	Antioxidáns, a sejteket védi a szabad gyökök ártalmas hatásától. Fertőzésekkel szembeni ellenállás növelése. Fogak, íny, véredények épségének fenntartása, sebgyógyulás, vaskeringülés segítése. Néhány hormon szintézise.

Élelmiszerek, nyersanyagok élelmi rost tartalma (100 g termékben)

abonett 5,9	Hajdina, hántolt 3,7	Papaya 1,8	Vöröshagyma 3,1
Alma 2,3	Hajdinaliszt, teljekiőrlésű 10,0	Paradicsom 1,8	Zabkorpa 18,5
Almabefőtt 1,5	Háztartási keksz 3,3	Paradicsompaprika 2,0	Zabpehely 13,8
Ananász 1,4	Kakaópor 37,7	Pászka 4,4	Zeller 4,2
Ananász befőtt 0,9	Kapor 2,2	Patisszon 0,5	Zöldbab 1,9
Árpagyöngy 4,6	Karalábé 1,4	Petrezselyemgyökér 5,4	Zöldborsó 4,3
Articsóka 10,8	Karfiol 2,9	Petrezselyemzöld 4,3	Zöldpaprika 2,0
Aszalt szilva 5,0	kelbimbó 4,4	Piros ribizli 3,5	Zsemle, kifli 3,0
Avokádó 5,0	Kelkáposzta 4,5	Póréhagyma 2,3	Zsemlemorzsa
Bakonyi barna kenyér 7,6	kínaike 1,7	Puffasztott gabonaszelet, búza 18,0	
Banán 2,0	Kivi 3,9	Retek 1,5	
Barnarizs 10,2	Korpás zsemle, kifli 10,9	Ringló szilva 2,3	
Besztercei szilva 1,7	Korpáskeksz 8,3	Rizs 1,4	
Brokkoli 3,0	Köles 3,8	Rozskenyér 6,2	
Burgonya 2,5	Kukoricadara 4,4	Rozsliszt 5,7	
Búzadara 4,1	Kukoricaliszt 5,5	Rozspehely 13,1	
Búzakorpa 42,4	Kukoricapehely 4,0	Sajtós tallér 2,2	
Búzaliszt 4,4	Lencse 10,6	Sárgabarack 2,0	
Cékla 2,5	Lenmag 38,6	Sárgabarack befőtt 1,3	
Citrom 5,3	Lenmagos barna kenyér 8,2	Sárgaborsó 23,0	
Csemegekukorica 3,7	Lilakáposzta 2,5	Sárgadinnye 1,0	
Cseresznye 1,9	Magvas barna kenyér 7,2	ságarépa 3,4	
Csiperke 1,9	Mandarin 1,9	Savanyú káposzta 2,1	
cukkíni 1,1	Mandula 9,8	Snidling 1,1	
Cukordinnye 1,0	Mangó 1,8	Sóska 1,8	
dabasi rozsos kenyér 6,2	Marcipán 6,4	Spárga 1,5	
dejó 10,6	Mazsola 5,4	Spenót 1,8	
dió 4,6	Meggy 1,0	Szárzabab 24,0	
Egres 3,0	Meggybefőtt 0,7	Szeder 3,2	
Eper 2,0	mézespuszedli 2,0	Szelídgesztenye 6,8	
Fehér kenyér 3,5	Mirelit gesztenyemassza 4,1	Szezám-mag 12,6	
Fejes saláta 1,5	Mirelit mexikói vegyesfőzelék 4,0	Szilva 1,7	
Fejéskáposzta 2,5	Narancs 2,2	Szilva befőtt 1,1	
fejtettbab 12,5	Nektarin 1,6	Szójabab 15,2	
Fekete ribizli 6,8	Olívbogyó 2,4	szójagranulátum 3,0	
Félbarna kenyér 4,9	Őszibarack 1,7	Szójaliszt 10,9	
Fokhagyma 1,5	Padlizsán 1,4	Tejcsokoládé 0,4	
Földimogyoró 7,4		tofu 0,3	
grahamliszt 12,7		Uborka 0,9	
Grapefruit 0,6		Vargánya 6,9	

