VITAMIINIT JA NIIDEN TEHTÄVÄT

Kehomme tarvitsee toimiakseen ravintoaineita, kuten vitamiineja, jotta kaikki pysyy liikkeessä ja toimii kunnolla. Tässä kerromme, mitä eri vitamiinit tarkalleen ottaen tukevat.



- immuunijärjestelmä
- solujen jakautuminen
- luusto ja lihakset



- solujen suojaaminen hapettumisstressiltä
- solujen uusiutuminen



- veren hyytyminen
- luusto



- immuunijärjestelmä
- solujen erikoistuminen
- näkökyky



- hermosto
- energia-aineenvaihdunta
- sydämen toiminta



- energia-aineenvaihdunta
- väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen
- hermosto



- energia-aineenvaihdunta
- väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen
- hermosto



- uupumuksen vähentäminen
- energia-aineenvaihdunta
- välittäjäaineiden muodostuminen



- normaali psykologinen toiminta
- hermosto
- väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen



- hiukset, iho ja limakalvot
- energia-aineenvaihdunta
- hermosto



- solujen jakautuminen
- äidin kudosten normaali kasvu raskauden aikana
- veren muodostuminen



- normaali psykologinen toiminta
- väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen
- hermost



- immuunijärjestelmä
- kollageenin muodostuminen
- solujen suojaaminen hapettumisstressiltä