

Jedz witaminy, ponieważ będziesz miał dużo siły

Witaminy - to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu związki organiczne, biorące udział w przemianach biochemicznych jako koenzymy, te substancje, których obecność warunkuje prawidłowe działanie enzymów, białek katalizujących procesy przemiany materii. Organizm ludzki potrzebuje bardzo małych ilości witamin. Ponieważ jednak nie jest zdolny do syntezy wszystkich witamin, musi je otrzymywać wraz z pożywieniem albo w postaci „gotowej”, albo w postaci tzw. prowitamin, które następnie są przetwarzane na witaminy.



Surowe są najzdrowsze-Warzywa i na surowo mają najwięcej witamin. Gdy gotujesz owoce i warzywa tracą swoje właściwości i witaminy, ponieważ niektóre Witaminy pod wpływem gorącej cieczy lub gorącej pary i gazów.

Jedz witaminy, ponieważ będziesz miał dużo siły