

Vesilahustuvad vitamiinid

B₁-vitamiini leidub nii taimse kui ka loomse päritoluga toiduainetes. Parimad allikad on õllepärm, hirss, kaerahelbed, pruun riis, rukis, kuivatatud kaunviljad, nisuidud, täisteraviljatooted, päevalilleseemned ning loomse päritoluga toiduainetest maks, linnuliha, lahja sealiha ja kala.

Mõningase vitamiinipuuduse võivad tekitada alkoholi, kohvi, koolajookide ja musta tee pidev ja rohke tarbimine, suitsetamine.

B₁-vitamiin on vajalik seedimiseks vajaliku mao soolhappe sünteesiks, rasvhapete, süsivesikute ja aminohapete lõhustamiseks, ajutegevuse ja mälu talitluseks.

B₂-vitamiini leidub nii loomse kui ka taimse päritoluga toiduainetes. Parimad allikad on piim, hapendatud piimatooted (jogurt, biokeefir, pett), juustud, õllepärm, maks, munad, kodulindude liha, krabid, teod, karbid, kaunviljad, täisteratooted, terahelbed, spinat, kõrvitsaseemned, mandlid ja kukeseened.

B₂-vitamiin on vajalik normaalseks nägemiseks ja silma sarvkest kahjustustest hoidumiseks, kudede kasvuks, vigastustest paranemiseks ja organismi kaitsesüsteemide korrashoiuks ja toimimiseks, naha, limaskestade, juuste ja küünte normaalseks arenguks.

B₃-vitamiini saab nii loomse kui ka taimse päritoluga toiduainetest (maks, piim, juust, munad, rasvased merekalad, kalamari, kanaliha, õllepärm, maapähklid, kaunviljad, spargel, artišokk, rohelised lehtköögiviljad ja värske kartul).

Kuna see vitamiin on väga laialt levinud, tervislike eluviiside ja normaalse toitumise puhul B₃-vitamiini vaegust ei teki.

B₃-vitamiini on vaja närvkoe, naha ja soolestiku limaskest normaalseks arenguks, kasvu hormooni sünteesiks, rakkude hapniku kasutuseks.

B₅-vitamiini leidub bakterites, seentes, taimedes ja loomades (piim, piimatooted, munad, maks, forell, kaunviljad, avokado, idandid, täisteraviljatooted, pähklid, datlid, kuivatatud aprikoosid, brokoli, tomatid, pärm).

B₅-vitamiini on vaja närvikoe, lihaskoe, naha ja soolestiku normaalseks arenguks; kehavõõraste ühendite kahjutuks tegemiseks ja organismi mobiliseerimiseks stressi tingimustes; inimkehale omaste rasvhapete ja steroidhormoonide sünteesiks.

B₆-vitamiini leidub loomse ja taimse päritoluga toiduainetes. Parimad allikad on maks, kala, muna-kollane, sea- ja linnuliha, erinevad pähklid, teraviljad, leib, kartul, banaanid, pärm, paprika, kaunviljad, avokado, porgand.

B₆-vitamiini on vaja lipiidide ainevahetuseks, närvkoe, lihaskoe ja naha normaalseks talitluseks, punaste vererakkude ja veresoonte normaalseks toimimiseks, antikehade tekkeks, soolhappe sünteesiks maos ja B₁₂-vitamiini imendumiseks.

B₈-vitamiini (inositol) leidub nii loomset kui ka taimset päritolu toiduainetes. Parimad allikad selle omastamiseks on oad, pähklid, täisteraproduktid, teraviljade terad (kaer, nisu, rukis), jämejahvatatud jahust tehtud küpsetised, kartul, mais, tsitruselised (v.a. sidrun), riis, melon, viinamarjad, sealiha, vasikaliha ja –maks.

B₈-vitamiin on vajalik paljude hormoonide toime vahendajatena, närvi- ja luukoe ning seedekulgla limaskesta normaalseks arenguks ja talitluseks, samuti juuste tervise tagamiseks.

Foolhappet leidub nii taimse kui ka loomse päritoluga toiduainetes. Parimad allikad selle omastamiseks on lehtköögiviljad (salat, till, petersell, spinat, roheline spargel), kaunviljad (oad, herned, läätsed), lillkapsas, mustad sõstrad, tsitruselised. Seeneriigi esindajatest on foolhappet rohkesti pärmis. Loomsetes toodetes aga maksas, lihas ja neerudes.

Foolhape on vajalik DNA ja RNA ning mitme aminohappe sünteesiks; ajukoe talitluseks ja erütrotsüütide arenguks; soolhape normaalseks tekkeks maos; järglaste normaalseks kehaliseks ja vaimseks arenguks nii looteas kui ka pärast sündimist.

B₁₂-vitamiini leidub valdavalt loomset päritolu toiduainetes. Vähesel määral sünteesivad vitamiini jämesooles elutsevad bakterid, kuid selle imendumine on tühine. Parimad allikad B₁₂-vitamiini omastamiseks on loomsed subproduktid (maks, neerud, süda), mõned kalaliigid (lõhe, sardiinid, makrellid) ja muud veteelanikud (krabid, karbid), piimatooted, munad. Vähesel määral saame ühendit ka pärmidest ja söödavatest vetikaliikidest.

B₁₂ on vajalik erütrotsüütide normaalseks arenguks ehk vereloomeks, närvide ja naha häireteta toimimiseks, südame- ja veresoonehaiguste ning neuroloogiliste haiguste olulise riskiteguri – aminohappe homotsüsteiini suure liigsuse vältimiseks.

C-vitamiini leidub taimse päritoluga toiduainetes. Parimad Eestimaal kasvavad taimed, mis rohkelt askorbiinhapet sisaldavad, on must sõstar, kibuvits, lehtkapsas, hapukirss, mädarõigas, petersell ja astelpaju. Võõramaistest tulnukatest on rohkesti C-vitamiini paprikas, kiivis, papaias ja tsitrusviljades.

C-vitamiini vajame naha, igemete, peenikeste veresoonte, hammaste, luude ja sidekoe valkude normaalseks sünteesiks ning samuti haavade kiireks paranemiseks; mitmete signaalmolekulide sünteesiks; seedekulgla nitraadist ja nitrititest moodustuvate kahjuliku toimega nitrosoaminide tekke pärssimiseks; ravimite omastamiseks; immuunsüsteemi tugevdamiseks.

Parimad **H-vitamiini** omastamise allikad on maks, neerud, sooled, munarebu, pärm, seemned, kaunviljad (sojaoad, herned, läätsed), teraviljad (kaer, oder, nisu, rukis, mais), jämedast teraviljajahust tooted (täisteraleib, sepik), teraviljade idandid, täispiim, tomat, artišokk, pähklid, mandlid, lillkapsas.

H-vitamiin on tarvilik rasvhapete, glükoosi ja aminohapete normaalseks energeetiliseks ainevahetuseks; polüküllastumata rasvhapete sünteesiks; närvisüsteemi ja silmade, lihaskoe ja naha häireteta talitluseks, tervete ja kaunite juuste tarvis.

N-vitamiini (lipoehape) saab mitmesugustest toiduainetest, eeskätt loomse päritoluga: punane liha, südame- ja maksatoidud. Tunduvalt vähem on lipoehapet söödavates taimsetes saadustes, nagu spinatis, kartulis, brokolis, peedis, porgandis, hernestes, jamsis ja idandites. Samuti ühend leidub pärmides (eriti märkimisväärselt on lipoehapet õllepärmides).

N-vitamiin aitab kaasa rakkude energeetilisele ainevahetusele, reguleerib valkude sünteesi, on tõhus antioksüdant, aitab kehal mürgiseid ja kahjulikke ühendeid kahjutuks muuta.

B_T-vitamiini (L-karnitiin) rikas on punane liha (lamba-, sea-, veise- ja küülikuliha), kanalihakas ja kalades on seda ühendit vähem. Karnitiini leidub ka pärmides. Veerandi elutegevuseks vajaminevast karnitiinikogusest sünteesivad maks ja neerud.

Karnitiini on vaja südamelihaste, skeletilihaste ja maksa energiavajaduste rahuldamiseks ning vältimaks varurasvade liigset kuhjumist maksa, südamesse ja skeletilihastesse.

allikas: Urmas Kokassaar, Mihkel Zilmer "Vitamiinid. Mida peab teadma vitamiinidest?"