

Vitamines. Com es poden aprofitar al màxim?



El cos humà està format per milions de cèl·lules, cada una amb una funció en l'organisme i uns requeriments de nutrients, aigua i oxigen. De la mateixa manera que

els calcetins de cotó protegeixen els peus i els guants de llana abriguen les mans, cada cèl·lula necessita els nutrients adequats a la seua funció en l'organisme.

La millor manera de proveir les nostres cèl·lules de tots els nutrients que necessiten és practicar una alimentació sana i estils de vida saludables.

Entre estos nutrients trobem les vitamines, substàncies orgàniques fabricades per vegetals i animals. Aconseguim vitamines a través dels aliments, per la qual cosa com més varietat d'aliments prenguem, més facilitat tindrem per a obtindre les quantitats que necessitem de cada una.

Hi ha dos tipus de vitamines: les solubles en greixos o liposolubles i les solubles en aigua o hidrosolubles.

Vitamines hidrosolubles.

- ✓ Si l'organisme no les utilitza, una vegada digerit l'aliment, s'expulsen a través de l'orina.
- ✓ És important consumir aliments amb vitamines hidrosolubles tots els dies.

Les més importants, amb alguna de les seues funcions i aliments que les aporten són:

✓ **Vitamina C:**

- Formació de col·lagen. Absorció de ferro.
- Cítrics (kiwi en gran quantitat), pimentó, tomaca i bròquil són font de vitamina C.

✓ **Tiamina (vitamina B1):**

- Transformar els hidrats de carboni en energia. Funcionament correcte del sistema nerviós.
- Pa, pasta, pèsols, soja i cereals integrals són font de vitamina B1.

✓ **Riboflavina (vitamina B2):**

- Transformar els hidrats de carboni en energia. Producció de glòbuls rojos.
- Llegums, fruites seques, espàrrecs i verdures de fulla verda són font de vitamina B2.

✓ **Niacina (vitamina B3):**

- Transformar els hidrats de carboni en energia. Funcionament correcte del sistema nerviós.
- Carn roja, peix, cacauets i cereals integrals són font de vitamina B3

✓ **Vitamina B6:**

- Funcionament neuronal i cerebral. Descomposició de les proteïnes. Fabricació de glòbuls rojos.
- Plàtans, peix, espinacs, llavors i fruita seca són font de vitamina B6.

✓ **Àcid fòlic (vitamina B9):**

- Fabricació d'ADN. Fabricació de glòbuls rojos.
- Fetge, cereals integrals, llegums i verdures de fulla verda són font de vitamina B9.

✓ **Vitamina B12:**

- Fabricació de glòbuls rojos. Correcte funcionament sistema nerviós.
- Peix, carn d'aviram, lactis i ous són font de vitamina B12.

Vitamines liposolubles.

- ✓ Si l'organisme no les utilitza, una vegada digerit l'aliment, les reserva en el teixit adipós i el fetge.

Les més importants amb alguna de les seues funcions i aliments que les aporten són:

✓ **Retinol i carotenoides (vitamina A)**

- Salut ocular i del sistema immunitari. Creixement i desenvolupament cel·lular.
- Llet, ous, fetge, peix blau, fruites i verdures de colors ataronjats i verd fosc són font de vitamina A

✓ **Colecalciferol (vitamina D)**

- Absorció del calci, enfortiment dels ossos i prevenció d'infeccions.
- Ous, peixos grassos i llet són font de vitamina D. També se sintetitza per la mateix pell quan s'exposa a la llum solar.

✓ **Tocoferol (vitamina E)**

- Protecció de les cèl·lules contra l'oxidació.
- Cereals integrals, olis vegetals, fruites seques i verdures de fulla verda són font de vitamina E.

✓ **Fitomenadiona (vitamina K)**

- Coagulació de la sang
- Vegetals de fulla verda i fetge són font de vitamina K. També es produeix en la flora del mateix intestí.

SABER APROFITAR-LES AL MÀXIM ÉS FONAMENTAL

Els processos pels quals passa un aliment abans de ser consumit determinen la quantitat de nutrients que al final aporten a l'organisme.

Durant els processos de conservació, manipulació i cocció es poden perdre part dels nutrients. Per tant, és interessant saber de quina manera podem aprofitar al màxim els nutrients dels aliments.

- ✓ **En comprar-los:** Optem per aliments de proximitat, ja que com menys temps passen des del camp, la granja o el mar fins que es consumisquen en condicions de conservació adequades, de més quantitat de nutrients disposaran.
- ✓ **En conservar-los:** Seguir les indicacions de l'etiquetatge per a la cadena de fred i vida útil assegura una major disponibilitat de nutrients.
- ✓ **En manipular-los:** Preparem els aliments just abans de cuinar-los o consumir-los per a evitar la pèrdua de nutrients.
- ✓ **En cuinar-los:**
 - Les fruites i verdures, optem per consumir-les crues. Si no és possible, optem per les tècniques en què fruites i verdures es cuinen amb el seu propi suc o no es dissolen els nutrients: papillota, microones, vapor o planxa.
 - En la carn, els ous i el peix, optem per tècniques on l'aliment es cou amb el seu propi suc, com ara microones o papillota, o cuinem-los a la planxa, ja que els nutrients es mantenen a l'interior perquè la capa exterior queda segellada.