

VITAMINA	SERVE PER..	EFFETTI CLINICI DA CARENZA	ALIMENTI CHE LA CONTENGONO
A	Pelle, crescita, combattere infezioni	Emeralopia	Carote, pesce, uova, fegato
B1	Crescita e funzionamento sistema nervoso	Beriberi	Frutta, carne, latte, uova, fegato, lievito, cereali
B2	Crescita e funzionamento delle cellule	Danni alle mucose	Uova, carne, spinaci, frutta, caseari, fegato
B6		Anemie e neuropatie	Carote, pesce, carne
B12	Crescita e formazione dei globuli rossi	Anemia perniciosa (alterazione dei globuli rossi)	Pesce, caseari, carne
C	Funzionamento delle cellule e combattere infezioni	Scorbuto	Frutta, verdura a foglia verde, agrumi, patate, pomodori, fragole
D	Denti e ossa	Rachitismo, osteomalacia	Caseari, pesce, "luce solare"
E	Influisce sul processo riproduttivo	Anemia, neuropatie, predisposizione verso malattie degenerative	Cereali, uova, oli, burro
K	Coagulazione del sangue	Emorragie	Spinaci, cavolfiori, pomodori, fegato
PP	Crescita, pelle, sistema nervoso, funzionamento cellule	Pellagra	Lievito, frumento, fegato, carne, fagioli, piselli
Folati		Anemia, atrofia intestino tenue, ulcere, malattie infettive	Foglia verde, frutta, legumi, uova
Calcio	Ossa e denti	Rachitismo, osteoporosi, ritardo nella coagulazione del sangue	Latticini
Fluoro	Ossa e denti	Deterioramento dei denti	