

الفيتامينات التي تذوب في الدهون

فيتامين	المصدر الغذائي	أهميته لجسم الإنسان	المرض الناتج عن نقص الفيتامين
(A)	الجزر والطماطم والخس والمشمش وصفار البيض وزيت كبد الأسماك والحوت واللبن ومشتقاته.	- ضروري لصحة العين والرؤية الجيدة في الضوء الضعيف ومضاد لجفاف القرنية. - يمنع جفاف الجلد والأغشية المخاطية التي تبطئ الجهاز التنفسي. - ضروري للنمو الطبيعي للأنسجة العصبية والعظام والأسنان.	- مرض العشى الليلي (الرؤية الضعيفة في الليل أو الظلام). - حدوث جفاف القرنية. - بعض الإضطرابات العصبية.
(D)	صفار البيض واللبن والكبد وزيت الأسماك ويتولد نتيجة تأثير ضوء الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) على بعض المركبات تحت الجلد.	- يساعد على سلامة تكوين العظام والأسنان وعدم تأخر نموها في الأطفال. - يمنع حدوث الكساح ولين العظام. - يسهل عملية امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء.	- مرض الكساح في الأطفال. - لين العظام عند الكبار. - تأخر ظهور الأسنان في الأطفال.
(E)	الخضروات مثل الخس واللبن والمكسرات والكبد وصفار البيض.	- يساعد على سلامة نمو خلايا الأجنة ويثبت الحمل ويمنع الإجهاض.	- قد يؤدي إلى الإجهاض في الإناث. - تأكل الطبقة المنبثة في الخصية ويؤدي إلى ضمورها.
(K)	الخضروات مثل السبانخ والكرنب والطماطم وصفار البيض والكبد.	- يساعد على سرعة تجلط الدم أثناء الجروح فيوقف النزيف ويلزم لتكوينه نوع من البكتريا الغير ضارة في الأمعاء.	- صعوبة تجلط الدم عند النزف. ولذا يجب تأخير طهارة الذكور لمدة شهر بعد الولادة حتى يبدأ تكوين الفيتامين ولا ينزف الطفل.