

الفيتامينات التي تذوب في الماء

فيتامين	المصدر الغذائي	أهميته لجسم الإنسان	المرض الناتج عن نقص الفيتامين
ب ١ (B1)	السبانخ، الكبد، صفار البيض، اللحوم، الحبوب، الخميرة، العسل الأسود، الردة.	- ضروري لعملية التمثيل الغذائي وخاصة المواد الكربوهيدراتية والدهون. - هام لسلامة الجهاز العصبي. - ضروري لعمليات النمو والتنفس. - هام لسلامة الأغشية المخاطية.	- مرض البري بري ويتميز بالإضطرابات العصبية وضعف العضلات والأطراف والقلق.
ب ٢ (B2)	الخميرة، الكبد، البيض، الموز، البرتقال، اللحوم.	- ضروري لعمليات التحول الغذائي للأحماض الأمينية ونمو الأجنة. - يساعد على منع حدوث القيء في الحوامل.	- التهاب الجلد في الوجه واليدين والقدمين. - التهاب الأغشية المخاطية بالفم وتشقق الشفتين وزوايا الفم.
ب ٦ (B6)	الخميرة، الحبوب، اللحوم، الكبد.	- يساعد على خفض كمية الكوليستيرول ومانع لمرض البلاجرا.	- الإضطرابات العصبية وضعف العضلات.
ب ٧ (B7)	الخميرة، الكبد، الفول السوداني، الأسماك، القمح الكامل، العسل.	- يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء ونتاجها في نخاع. - يحسن أداء الغدة الدرقية.	- مرض البلاجرا ويتميز بخشونة الجلد وإسهال وإضطرابات عصبية وذهنية وظهور بقع جلدية سمراء.
ب ١٢ (B12)	الأسماك، اللحوم، الخميرة، الكبد، اللبن، البيض.	- يعمل على وقاية الجسم من العدوى ومقاومته للأمراض وخاصة نزلات البرد.	- حدوث الأنيميا الخبيثة. - إضطرابات بالدم، وتصلب الشرايين.
ج (C)	الجوافة، البرتقال، الليمون، الفراولة، الخوخ، الطماطم، الكرنب.	- يساعد على إمتصاص الحديد من الأمعاء. - يساعد على إلتئام الجروح وتقوية الأوعية الدموية والأسنان والعظام.	- مرض الإسقربوط ويتميز بالترنيز الدائم في اللثة وتحت الجلد وتصبح الأسنان سائبة وسهلة الخلع.