

Vitaminer

Vitaminer är organiska molekyler som kroppen själv inte kan tillverka (undantag vitamin D) utan de måste komma med kosten. Det finns 13 olika vitaminer. En del är fettlösliga och en del är vattenlösliga. Vitaminerna heter A, B (8 olika), C, D, E och K.

Vitaminer används i enzymer samt i hormoner för skilda processer i kroppen.

Får du inte i dig tillräckligt med vitaminer kan du få bristsjukdomar. Dessa sjukdomar var vanligare före 1900-talet när kosten inte var lika varierad som idag.

Två sjukdomar, som var vanliga till havs, var skörbjugg (C-vitaminbrist) och beriberi (B-vitamin brist)

Det normala är idag att vi får i oss alla vitaminer med en varierad kost. Det finns inga särskilda behov för extra vitaminer om inte en läkare har ordinerat det. Undantaget är små barn som får AD-droppar.

Mineraler



Mineraler kallas också spårämnen. Det är små mängder av olika grundämnen som behövs i olika kemiska processer i kroppen. Mineraler är oorganiska vilket betyder att de inte innehåller kol. Det finns 16 stycken olika mineraler som kroppen behöver. Här är några exempel:

- Kalcium – Kalcium bygger upp skelettet och finns i mjölk och ost.
- Järn – Järn behövs till blodets hemoglobin som transporterar runt syre till kroppens celler. Järn finns i blodpudding och spenat.
- Natrium - Natrium hjälper till med vätskebalansen. Natrium finns i bordssalt.
- Selen - En kraftfull antioxidant som skyddar oss mot fria radikaler. Selen finns i fisk, kött, skaldjur och nötter.
- Jod - Viktigt för produktion av sköldkörtelhormon. Jod finns i bordsalt (jodberikat) och fisk

Sist men inte minst så behöver kroppen vatten. Vi består av 60-70 % procent vatten.



Begrepp och svåra ord:

Vitamin, spårämne, mineral, bristsjukdom, grundämne, hemoglobin