

[vitaminer og mineraler]



Kapitel 10 : Vitaminer og mineraler

[vitaminer]

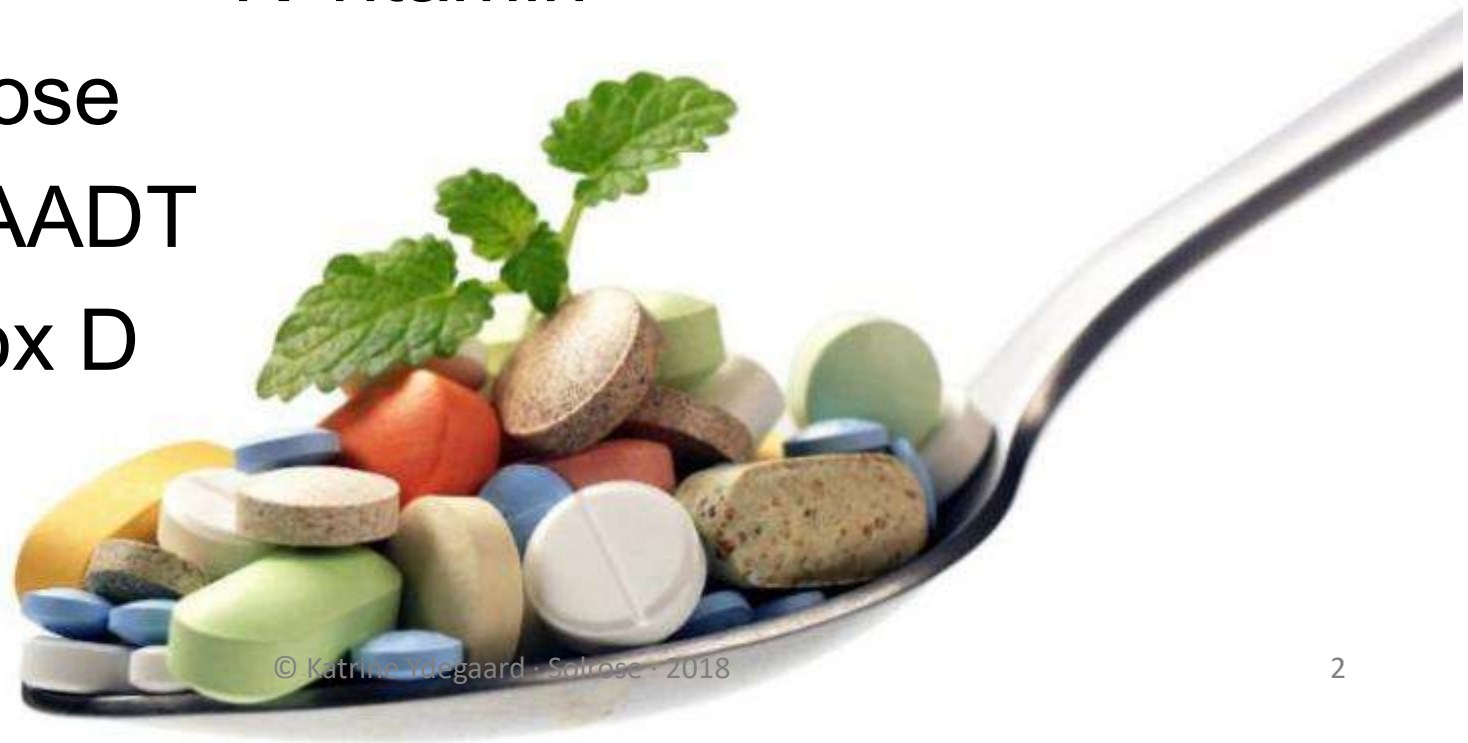
Essentielle organiske stoffer

Undtagelser: D-vitamin, B₁₂-vitamin,
K-vitamin

Avitaminose

ADT og AADT

TD og Tox D



[hvorfors tilskud?]

Livsstilssygdomme

Kost

Motion

Forurening

Stress



[inddeling af vitaminer]

Vitaminer fungerer ofte som coenzym

Vandopløselige (C- og B-vitaminer)

Fedtopløselige (K-, E-, D-, og A-vitaminer)

Vitamin-lignende bl.a. B₈, B₉, cholin og inositol



© Katrine Ydegaard · Solrose · 2018