

VITAMINER OCH MINERALER ÅK 8+9, VT 2020

VITAMINER (lär dig tre valfria)

A-vitamin behövs i kroppen till läkning av skador och en frisk hy. Det finns i livsmedel som: ägg, ost, fisk och morötter. Varje dag behöver du t.e.x äta 100 g av morötter/dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få dålig läkning av sår eller bli blind. Ida

B6 behövs i kroppen till proteinomsättningen samt nevernas funktion. Var finns B6?

B6 finns i livsmedel som: Rå lax, avokado och kyckling.

Varje dag bör man få i sig 1,3miligram B6, det motsvarar ca 400g av kyckling/dag för att få i sig tillräckligt.

Om man har brist av B6 kommer man få blodbrist och kramper.

B12 behövs i kroppen till nervernas funktioner, bildning av blodkroppar och cellernas ämnesomsättning.

B12 finns i animaliska livsmedel som fisk, kött, skaldjur, ägg och lever.

Man ska äta 2 mikrogram B12/ dag. Det motsvarar ca 200g ägg/dag.

Om man får brist på B12 får man blodbrist och neurologiska symtom.

Jackie

C vitamin behövs i kroppen till immunförsvaret och energinivå.

Det finns i livsmedel som: Citron, röd paprika, brysselkål, nypon.

Varje dag behöver du till exempel äta 150 g av apelsin per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska äta över 1000 mg, kan ge risk för cancer och fosterskador. Elin Friborg

D-vitamin behövs i kroppen till att reglera kalkbalansen i skelett och tänder. Det finns i livsmedel som: mjölk och fet fisk som tex lax. Varje dag behöver du till exempel äta 1000 liter mjölk för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få svårt att ta upp kalcium, när man blir äldre kan man då få problem med benskörhet. Astrid

E-vitamin behövs i kroppen till att försvara cellerna mot skadliga ämnen.

Det finns i livsmedel som: frön, vegetabiliska oljor, avokado, margarin.

Varje dag behöver du till exempel äta 265 g av avokado/dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska brist på E-vitamin är mycket ovanligt hos friska personer. Alva

Riboflavin behövs i kroppen till nedbrytning av fett, kolhydrater och protein.

Det finns i livsmedel som kött, ägg, mjölk och korv.

Varje dag behöver du till exempel äta 400 g av äggröra per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få slemhinne och hudförändringar. Arvid

K -vitamin Koagulation, det som k står för i "**K vitamin**", behöver kroppen. Vi behöver k vitaminer för att blodet inte ska kunna levrans, alltså stelna. K vitaminer finns oftast i grönsaker som brysselkål, broccoli, spenat, sallad och kål. Vi behöver dagligen 70 mikrogram k vitamin för att blodet inte ska stelna och ge oss symptom som nedsatt förmåga att uppta fett, leversjukdom och även förlängd blödningstid. I broccoli finns det 100 mikrogram per 100 g, därför behöver vi äta runt 70 g broccoli om dagen för att hindra symptomen. Leah

MINERALER (lär dig tre valfria)

Magnesium behövs i kroppen till produktion av protein, kalcium omsättning samt normal nerv och muskelfunktion. Det finns i livsmedel som baljväxter, bananer, bladgrönsaker, skaldjur och fullkornsprodukter. Varje dag behöver du till exempel äta ca 950 g bananer/dag för att få i dig tillräckligt med magnesium, så att du inte ska få beteendestörningar, störningar i hjärnfunktionen samt en hämnad tillväxt.

Elin L

Zink behövs i kroppen till omsättning av proteiner, kolhydrater, fett och vissa vitaminer. Det behövs även till celldelning, sårhäkning och ämnesomsättning. Det finns i livsmedel som musslor, ost och nötter. Varje dag behöver du till exempel äta 250 g av sötmandlar per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få sämre sårhäkning, infektionsförsvar eller få högt blodtryck.

Sarah Leire

Krom behövs i kroppen till kroppens omsättning av glukos. Det samspelar med insulin och hjälper till att sänka blodsockret, det vill säga ta upp glukos från blodet. Krom anses också kunna minska sötsug. Krom finns bland annat i musslor, ål, tonfisk, broccoli, bönor och nötter.

Det rekommenderade dagsintaget enligt Livsmedelsverket är 50 mikrogram per dag. Man behöver äta ca 70 g nötter om dan för att få i sig tillräckligt så man inte ska få för högt blodsocker och dålig insulinreaktion, och så cellerna inte ska ha svårt att öppna sig och ta upp glukos från blodet. Azuolas

Jod behövs i kroppen till att allt i kroppen ska fungera. Det finns i livsmedel som: salt Mager fisk, skaldjur, ägg och mejerier. Varje dag behöver du till exempel äta 3 gram av salt med jod för att du ska få i dig tillräckligt med jod per dag. så att du inte ska få Brist som leder till struma, förstoring av sköldkörteln, Jodbrist under fosterstadiet är särskilt allvarligt och kan störa utvecklingen av nervsystemet, den fysiska utvecklingen och leda till psykiska utvecklingsstörningar. Bob

Kalcium behövs i kroppen till skelett,tänder, blod koagulering och nervfunktioner. Det finns i livsmedel som mjölkprodukter, bladgrönsaker och nötter. Varje dag behöver du t.ex äta 1290 g av rå broccoli per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få benskörhet, det kan även leda till tillväxthämning hos barn.

av: Ninni

Järn behövs i kroppen till att bilda hemoglobin som är ett ämne i blodkropparna och som fångar upp och transporterar syre från lungorna och ut i kroppen. Det finns i livsmedel som kött, blodpudding, ägg, skaldjur, fisk och även fullkornsprodukter, nötter, frön etc. Varje dag behöver du till exempel äta 55 gram blodpudding per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få trötthet, hjärtklappning eller andfåddhet etc. Miranda

Fluor behövs i kroppen till att t.ex stärka benvävnaden i skelettet eller tänderna, det finns i livsmedel som vatten och fisk som t.ex sill och strömming. Varje dag behöver du till exempel dricka 3 liter vatten per dag för att få i dig ca 3 milligram som är tillräckligt för en dag, ingenting händer om du inte får i dig fluor då det inte är livsviktigt, men man behöver dricka vatten så man inte blir uttorkad. Clara

Kalium behövs i kroppen till våra nerver och muskelfunktioner samt för att reglera blodtrycket

Det finns mycket av kalium i tex kött, potatis, frukt och grönsaker. Varje dag behöver du till exempel äta 960g av kött per dag för att få i dig tillräckligt med kalium som Män eller pojke över 14. Så att du inte ska få trötthet, muskelsvaghet och rubbning av hjärtrytmen och det kan även leda till depression och förvirring. Ture

Koppar behövs i kroppen för att kunna fungera normalt, för att vi ska må bra behövs en viss mängd koppar- men inte allt för mycket. Det finns i alla livsmedel men förekommer mest i lever, skaldjur, nötter och kakao. Varje dag behöver du få i dig ungefär 1 milligram koppar för att få i dig tillräckligt. Så du inte ska få kopparbrist som uppkommer i olika tarmsjukdomar, brist på koppar kan också ge blodbrist och skadad benbildning hos barn och skadad hjärnfunktion hos vuxna. Sun

Natrium behövs i kroppen till syra- basbalansen. Det finns i livsmedel som salt. Varje dag behöver du till exempel äta 6 g av salt per dag för att få i dig tillräckligt så att du inte ska få nerverna i kroppen att sluta fungera normalt Love