

<https://www.amessi.org/les-vitamines-sont-vos-alliees>



Les vitamines sont vos alliées

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 19 avril 2019

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Choisir des plats préparés, cuisiner en fonction de la qualité des produits ou aller au restaurant tous les jours ... La question que personne ne se pose mais qui est essentielle à la survie et au bon fonctionnement de l'organisme, absorbons nous toujours suffisamment de vitamines pour atteindre le seuil minimum d'apport journalier ?

Les vitamines sont présentes dans les fruits et les légumes frais, qu'en est-il des plats préparés, réchauffés, congelés ?

Sommaire

- [Les vitamines sont vos alliées :](#)
- [La vitamine A \(Rétinol ou Béta-carotène\)](#)
- [La vitamine D \(Calciférol\)](#)
- [La vitamine E \(Tocophérols ou Tocotriénols\)](#)
- [La vitamine K](#)
- [Les Vitamines B](#)
- [La vitamine C \(l'acide ascorbique\)](#)
- [Modernité ne rime pas toujours avec fort apport vitaminé...](#)
- [Evitez autant que possible :](#)
- [A favoriser autant que possible :](#)

Table des matières

- [Les vitamines sont vos alliées :](#)
- [La vitamine A \(Rétinol ou Béta-carotène\)](#)
- [La vitamine D \(Calciférol\)](#)
- [La vitamine E \(Tocophérols ou Tocotriénols\)](#)
- [La vitamine K](#)
- [Les Vitamines B](#)
- [La vitamine C \(l'acide ascorbique\)](#)
- [Modernité ne rime pas toujours avec fort apport vitaminé...](#)
- [Evitez autant que possible :](#)
- [A favoriser autant que possible :](#)

>



Les vitamines sont vos alliées :

Indispensable pour le bon fonctionnement des fonctions vitales chez les êtres humains, celles-ci agissent à plusieurs niveaux sur le plan neuronal, enzymatique, bactériologique et métabolique.

Elles sont de deux natures : liposolubles celles qui présentent une affinité avec les corps gras telles que les vitamines A, D, E, K et les hydrosolubles celles qui présentent une affinité avec l'eau telles que les vitamines B et C. Ces vitamines ont toutes une fonction bien définie dans l'organisme :

La vitamine A (Rétinol ou Béta-carotène)

Joue un rôle important pour la vision, sur la santé de la peau, des cheveux et des muqueuses. Elle intervient dans la croissance

La vitamine D (Calciférol)

Améliore l'absorption du calcium dans les os et les dents
Maintient le bon fonctionnement du système immunitaire

La vitamine E (Tocophérols ou Tocotriénols)

Protège contre le stress oxydatif
Puissant antioxydant

La vitamine K

Participe à la coagulation sanguine
Hydrosoluble

Les Vitamines B

Maintiennent le bon fonctionnement du système immunitaire
Interviennent dans le bon fonctionnement du système nerveux

La vitamine C (l'acide ascorbique)

Stimule les défenses immunitaires

Puissant antioxydant

Modernité ne rime pas toujours avec fort apport vitamine...

Toujours plus vite, toujours plus performant mais dans l'assiette c'est une toute autre histoire. Les vitamines sont des molécules organiques extrêmement sensibles à la chaleur, la cuisson et conditionnées par la fraîcheur de l'aliment. En d'autres termes toute modification de l'aliment entraîne donc une décroissance vitaminée en corrélation avec les différents traitements qu'il subit.

L'origine du produit a son importance mais elle n'explique pas tout.

En comparant les pommes produites il y a plus d'un demi-siècle et celles de nos jours, les apports de vitamines ont été diminués par un facteur 4.

La qualité des vitamines dans nos assiettes - Nos conseils Nutritionnistes :

Evitez autant que possible :

Les plats préparés, réchauffés, grillés dans le four ou à la poêle.

A favoriser autant que possible :

Les fruits, légumes et protéines végétales/animales en produit frais, de saison et si possible locaux

Une cuisson douce, basse température afin de limiter la dégradation des vitamines (cuisson en dessous de 110° C)

[source](http://goldmanlaboratories.com/fr/15-vitamines) [http://goldmanlaboratories.com/fr/15-vitamines]