

Vitamines, wist je datje

Wist je dat:...

...er 7 belangrijke voedingsstoffen zijn?

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten
- Vitamines
- Mineralen
- Vezels
- Water

... dit bouwstoffen, brandstof en regulerende stoffen van je lijf zijn?

We gaan deze maand vooral in op de Vitamines en Mineralen. We hebben het er dagelijks over... maar wat zijn het nou precies? Maar eerst even een aantal leuke weetjes om je geheugen op te frissen:

Wist je dat:

...de naam Vitamine komt van: Vita (leven) en Amine (Stikstofbevattende verbinding) Later kwamen ze erachter dat deze naam eigenlijk niet klopte maar toen was iedereen er al aan gewend.

...er 13 verschillende vitamines zijn?

... het zijn essentiële stoffen voor de mens, dus onmisbaar om te kunnen leven?

...vitamines zorgen voor groei, herstel en functioneren van het lichaam?

...je de meeste vitamines niet zelf aanmaakt, maar dat je ze aangeleverd moet krijgen?

...er wateroplosbare vitamines zijn: de B vitamines en vitamine C?

...deze wateroplosbare vitamines in het vocht van je voedingsmiddelen zit?

...het lichaam deze wateroplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed kan pslaan?

...je dus een constante aanvoer moet hebben via oa je eten en drinken?

...een teveel verlaat het lichaam via de urine?

...er ook vetoplosbare vitamines zijn: vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K?

...die voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen zitten?

...die vitamines in de weefsels van het lichaam kunnen worden opgeslagen?

Belangrijke stofjes dus die vitamines, maar met alleen vitamines ben je er niet... Hoe zat het ook alweer met de mineralen? Daarover morgen meer.....