



فيتامين A

وظيفته :-

■ للإنجاب والنمو، وضروري لصحة البشرة والعينين والشعر، يساعد الجسم على مقاومة الأمراض المعدية ويحافظ على صحة الأغشية المخاطية.
علامات نقصه:-

■ ضعف البصر، جفاف وتقشر البشرة، ضعف الإنجاب والنمو، قابلية للإصابة بأمراض معدية.

الأطعمة الغنية بها :-

■ الكبد، السمك، البيض، مشتقات الحليب والجبن، تتضمن الخضرا الصفراء والبرتقالية والحمراء والخضراء الداكنة كالمشمش المجفف، والبطاطا الحلوة والمانغا، والجزر، والسبانخ.

إعداد: هبة الله جوهر

دليل الفيتامينات والمعادن الضرورية .