

# Witamina A

Aktywność biologiczną witaminy A wykazuje retinol i jego pochodne,  $\beta$  - karoten, a także niektóre inne związki z grupy karotenoidów. Głównym źródłem aktywnych jej form jest spożywana wraz z pokarmem prowitamina A (głównie  $\beta$  - karoten). Witamina A w produktach pochodzenia zwierzęcego występuje w postaci retinolu i jego pochodnych.

Witamina A odpowiada za odbieranie bodźców wzrokowych w siatkówce oka, a także za integralność błon komórkowych. Kontroluje przebieg procesów różnicowania i wzrostu komórek organizmu oraz sprzyja zdolnościom regeneracyjnym. Nie tylko utrzymuje prawidłowy stan włosów, skóry czy paznokci, ale także działa protekcyjnie na nabłonek skóry i błony śluzowe. Bierze czynny udział w syntezie wielu białek i przemianie lipidów. Ze względu na swe właściwości przeciwutleniające, chroni przed działaniem wolnych rodników. Witamina A i jej pochodne stosowane są powszechnie w kremach odmładzających oraz przez dermatologów polecane jako skuteczna walka z trądzikiem.

## Źródła witaminy A:

- ryby,
- marchew,
- szpinak,
- czerwona papryka,
- sałata,
- morele,
- brzoskwinie,
- śliwki,
- wiśnie,
- mięso i jego przetwory,
- tłuszcze,
- mleko i jego przetwory.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-a>

