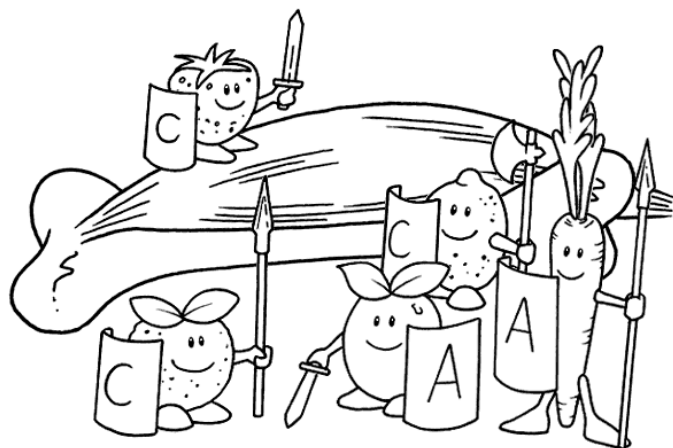


## Le vitamine

Sono sostanze coadiuvanti negli alimenti, si trovano solo negli alimenti freschi e in piccole quantità, sono indispensabili nell'organismo come suggerisce il loro stesso nome: **vitamine** significa infatti portatrice di vita.



Poiché l'organismo non è in grado di costruirle da sé, esse sono tutte essenziali ma il loro fabbisogno varia considerevolmente.

Alcune sono idrosolubili altre sono liposolubili, sono contraddistinte da una lettera maiuscola.

Le vitamine si trovano soprattutto nelle verdure e nella frutta fresca, ma anche nel latte, nelle uova, nel burro...

Il modo migliore per assicurarsi il giusto quantitativo di vitamine è quello di avere un'alimentazione che comprenda sempre anche frutta e verdura.