

Dove si trovano vitamine

e minerali



La **Vitamina B** è importante perché consente ai nutrienti e ad altre vitamine di essere assorbiti e accumulati come energia. Aiuta a stimolare la produzione di globuli rossi importanti per fornire ossigeno ai muscoli e al cervello. Questa vitamina si trova nei seguenti alimenti:

- verdure verdi come gli spinaci,
- mandorle e noci pecan,
- salmone,

- pollo, uova, latte e yogurt.

La **Vitamina C** è importante nell'attività dei ciclisti, perché aiuta molto durante l'autunno / inverno potenziando il sistema immunitario. Contribuisce alla produzione di collagene (che favorisce vene forti e tendini forti) e contribuisce a un cuore sano. Si trova principalmente negli alimenti:

- agrumi,
- pomodori,
- broccoli,
- cavolfiore e altri cavoli.



La **Vitamina D** è difficile da acquisire ma per i ciclisti è importante perché aiuta a rafforzare le ossa, provvede a mantenere la muscolatura e stimola le fasi di recupero. **Secondo molti aiuta a prevenire il contagio da coronavirus.** La troverai:

- per esposizione al sole,
- pesce azzurro,
- formaggio e altri prodotti lattiero-caseari,
- tuorlo d'uovo.



La **Vitamina E** aiuta ad avere cellule più sane, soprattutto nei muscoli e nei polmoni. Aiuta ad aumentare la capacità polmonare, essenziale per un ciclista! Si troverà:

- olio d'oliva puro,
- mele,
- arachidi,
- pane di farina integrale.



Il **Potassio** è un minerale essenziale per la trasmissione intracellulare degli impulsi neuromuscolari compreso il livello miocardico. Lo troveremo in:

- frutta e verdura,
- carne,
- latte,
- cacao .



Il **Sodio** è uno dei principali fluidi minerali extracellulari, chiave indispensabile per la trasmissione degli impulsi neuromuscolari, lo troviamo in:

US Vicarello 1919



- sale da tavola,
- salumi, crostacei,
- pane,
- uova , formaggi,
- spinaci, sedano,
- acqua ricca di sale.

Il **Magnesio** è un componente osseo, cofattore di molte reazioni chimiche e ha un ruolo secondo solo al potassio nella reazione intracellulare. Si trova in:

- cacao
- legumi e cereali integrali,
- spinaci
- acque ricche di magnesio.



Lo **Zinco** fornisce una migliore risposta immunitaria e aiuta ad eliminare i radicali liberi (antiossidanti), le fonti sono:

- crostacei, carni,
- latte, uova,
- cereali.



Il **Rame** favorisce la mineralizzazione ossea e le trasmissioni nervose. È coinvolto nell'attività cardiaca ed è un antiossidante. È presente in:

- fegato
- farinacei
- verdure essiccate .

Lo **Iodio** sintetizza gli ormoni tiroidei essenziali per una corretta regolazione della temperatura corporea, per la corretta funzione nervosa (concentrazione) e per l'utilizzo di nutrienti utili a migliorare la produzione di energia. Si trova in:

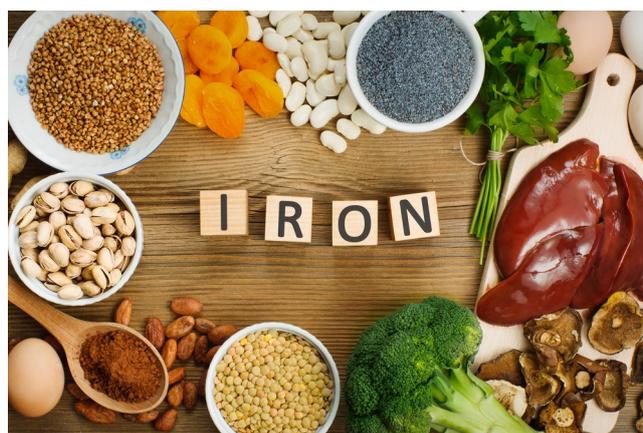
- sali iodati,
- prodotti marini
- latte, cereali e uova.

Il **Selenio** è un super antiossidante, potenziatore del sistema immunitario e aiuta a sintetizzare gli ormoni tiroidei. È presente in:

- carne, fragole, uova,
- pesce e crostacei,
- cereali e latte.

Il **Ferro** è un componente dell'emoglobina nei globuli rossi, permettendo di fornire l'ossigeno agli organi, ma presente anche nella riserva di ossigeno dei muscoli. È coinvolto in varie reazioni metaboliche essenziali. Questo minerale è essenziale e si trova in

- sanguinaccio, fragole, manzo, agnello, vitello, pollo,
- salumi,



- latte,
- verdure essiccate,
- spinaci .

FONTE:

<https://ellesfontduvelo.com/2021/03/la-place-des-vitamines-et-des-sels-mineraux/>

