

## ΒΙΑΜΙΝΕΣ Α & D

### Βιταμίνη Α: Ρετινόλη

Παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών, την ανάπτυξη δοντιών, την αναπαραγωγή, την κυτταρική διαίρεση, την έκφραση γονιδίων και τη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι μορφές βιταμίνης Α, ρετινόλης και ρετινοϊκού οξέος παρέχονται κυρίως από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, τα **ψάρια** και το **σुकώτι**. Ορισμένες τροφές φυτικής προέλευσης περιέχουν το αντιοξειδωτικό β-καροτένιο, το οποίο το σώμα μετατρέπει σε βιταμίνη Α. Το β-καροτένιο προέρχεται από φρούτα και λαχανικά, ειδικά από πορτοκαλί ή σκούρο πράσινο χρώμα.

### Βιταμίνη D: Καλσιφερόλη

Η βιταμίνη D διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη χρήση του ασβεστίου και του φωσφόρου από το σώμα. Λειτουργεί αυξάνοντας την ποσότητα του ασβεστίου που απορροφάται από το λεπτό έντερο, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση και τη διατήρηση των οστών.

Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι το γάλα. Η βιταμίνη D βρίσκεται επίσης στα **λιπαρά ψάρια** (π.χ. ρέγγα, σολομός, κολιός και σαρδέλες) καθώς και στο έλαιο του ήπατος μπακαλιάρου. Εκτός από τη βιταμίνη D που παρέχεται από τα τρόφιμα, λαμβάνουμε βιταμίνη D μέσω του δέρματός μας το οποίο παράγει βιταμίνη D σε απόκριση του ηλιακού φωτός.

