

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności



Mascha Davis

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności



Co i w jaki sposób jeść,
aby cieszyć się świetnym zdrowiem
bez konieczności suplementacji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-008-2

Tytuł oryginału: *Eat Your Vitamins*

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Ave-nue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Do JD—

Dziękuję za niekończący się śmiech, wsparcie i inspirację.

*Specjalne wyrazy wdzięczności i podziękowania dla Pauli Szwedowski
za jej pomoc w badaniach i pisaniu tej książki.*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Dlaczego warto jeść witaminy?

Witamina A

Aminokwasy niezbędne (egzogenne) (*histydyna, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan i walina*)

Aminokwasy rozgałęzione (*izoleucyna, leucyna i walina*)

Witamina B₁: tiamina

Witamina B₂: ryboflawina

Witamina B₃: niacyna

Witamina B₅: kwas pantotenowy

Witamina B₆

Witamina B₇: biotyna

Witamina B₉: kwas foliowy

Witamina B₁₂

Błonnik

Witamina C

Chlor i chlorki

Cholina

Chrom

Cynk

Witamina D
Witamina E
Fluor
Fosfor
Jod
Witamina K
Kobalt
Magnez
Mangan
MCT i LCT
Miedź
Molibden
Omega-3
Omega-6
Polifenole
Potas
Prebiotyki
Probiotyki
Przeciwutleniacze
Selen
Siarka
Sód
Wapń
Woda
Witamina Z, sen
Żelazo

Końcowe przemyślenia

WPROWADZENIE

- Chcesz zwiększyć poziom witaminy B₁₂? Spróbuj mały.
- Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka.
- Odczuwasz brak wapnia? Spożywaj więcej świeżych warzyw.

Chcesz, aby twoje ciało w pełni funkcjonowało przy zaspokojeniu poziomów wszystkich potrzebnych mu witamin i składników odżywczych? Rozwiązanie, którego szukasz, nie znajduje się w butelce z tabletkami; pochodzi z naturalnej żywności. Dlaczego? Twoje ciało jest zbudowane tak, aby optymalnie wykorzystywać składniki odżywcze z prawdziwej żywności, a nie te dostarczane w postaci syntetycznej lub przetworzonej; mimo to każdego roku ludzie wydają aż 30 miliardów dolarów na suplementy w proszku i pigułki. Coś tu się nie zgadza.

Z książki *Jedz swoje witaminy* dowiesz się szczegółowo, jakich witamin, minerałów i składników odżywczych potrzebujesz, ile powinieneś ich spożywać i w jaki sposób, a także dlaczego powinieneś je przyjmować z naturalnej żywności, a nie z kosztownych suplementów lub przetworzonych związków w butelkach. Aby to ułatwić, książka jest podzielona na ponad czterdzieści wpisów, z których każdy dotyczy określonego składnika odżywczego. Znajdziesz tu wszystkie informacje potrzebne do zaspokojenia swoich potrzeb dietetycznych i natychmiastowej poprawy zdrowia, w tym:

- korzyści z każdego składnika odżywczego,
- informacje o ich wpływie na twoje ciało,

- niektóre środki ostrożności i ostrzeżenia,
- zalecane dotyczące ilości przeznaczonych dla różnych grup wiekowych,
- najlepszą naturalną żywność potrzebną do uzyskania składników odżywczych,
- pyszne przepisy, pomocne w skorzystaniu ze wszystkich zalet składników odżywczych w naturalny sposób.

Nie ma drogi na skróty do dobrego zdrowia, ale jest kilka prostych praktyk, które możesz łatwo wprowadzić do swojego stylu życia, bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty. Ta książka jest twoim przewodnikiem po odżywianiu, poprawianiu samopoczucia, a co najważniejsze, pozyskiwaniu składników odżywczych i witamin, których potrzebuje twój organizm, poprzez jedzenie pysznego (i prawdziwego) jedzenia!

DLACZEGO WARTO JEŚĆ WITAMINY?

Słowo „witaminy” wywodzi się od terminu *vital amines*, „niezbędne do życia”. Większość naturalnej, minimalnie przetworzonej żywności jest pełna witamin, minerałów i składników odżywczych. Na przykład porcja jagód, groszku cukrowego i zieleniny zapewnia wystarczającą ilość witaminy C, kwasu foliowego i potasu, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie przeciętnego dorosłego w prawie stu procentach. Produkty pełnoziarniste są pełne błonnika i prebiotyków, które odżywiają twoją florę jelitową, witaminy z grupy B zapewniają energię, a ryby zawierają kwasy omega-3, które zmniejszają stany zapalne w organizmie. Gdy zrozumiesz, które pokarmy zawierają potrzebne ci składniki odżywcze i ile faktycznie ich potrzebujesz, możesz nauczyć się, jak zaplanować dietę w sposób zapewniający dostarczanie witamin i minerałów niezbędnych dla twojego zdrowia, a nie tylko mieć nadzieję, że tabletki lub proszek uzupełni to, czego ci brakuje. Krótko mówiąc, najlepszym sposobem na uzyskanie większej ilości energii, wzmocnienie układu odpornościowego, lśniącej skóry i lepszego zdrowia ogólnego jest spożywanie odpowiednich pokarmów, a nie przyjmowanie tabletek.

Suplementy nie są odpowiedzią

Według czołowych ekspertów żywieniowych z Harvard Medical School, a także licznych badań naukowych, większość składników odżywczych jest lepiej wchłaniana i wykorzystywana przez organizm,

gdy jest dostarczana bezpośrednio z żywności, a nie z suplementów, jednak cały czas wiele osób odczuwa potrzebę przyjmowania tabletek, proszków i suplementów w celu uzyskania składników odżywczych i wypełnienia luk w diecie. Mamy nadzieję, że dodadzą nam energii, uchronią nas przed przeziębieniem w zimie lub poprawią stan naszej skóry i włosów, ale w rzeczywistości znaczna większość suplementów jest syntetyczna, nie podlega wystarczającej kontroli i może nie być całkowicie wchłaniana przez organizm. Co gorsza, niektóre środki są zanieczyszczone innymi substancjami i zawierają składniki niewymienione na etykiecie. W niedawnym raporcie śledczym stwierdzono na przykład, że w 40% ze 134 marek preparatów białkowych dostępnych na rynku znajdują się metale ciężkie. Przy niewielkim nadzorze i niejasnych przepisach przyjmowanie suplementów jest ryzykowne, a często również drogie. Należy to robić z ostrożnością i pod kierunkiem dietetyka.

Witaminy to nie jedyne składniki odżywcze, które według nas powinniśmy uzupełniać za pomocą suplementów. Spożywamy białko w proszku, zamiast jeść pokarmy bogate w białko; przyjmujemy tabletki przeciwutleniaczy, choć moc przeciwutleniająca niektórych jagód i owoców jest znacznie większa niż większości tabletek. Branża suplementów, warta wiele miliardów dolarów, wykorzystwała dążenie ludzi do znalezienia „cudownego lekarstwa”, które wyleczy ich dolegliwości lub pomoże rozwiązać ich problemy zdrowotne. Prawda jest taka, że przyjmowanie suplementów jest często niepotrzebne, a może nawet być szkodliwe.

Istnieją oczywiście wyjątki od każdej reguły i zdecydowanie zdarzają się przypadki, gdy suplementacja jest potrzebna i może być korzystna, na przykład przy określonych schorzeniach, w przypadku niedoboru klinicznego (stwierdzonego wynikami laboratoryjnymi), w czasie ciąży, gdy zapotrzebowanie żywieniowe jest zwiększone, a także w przypadku niektórych składników odżywczych, które są trudne do uzyskania ze źródeł żywności, takich jak witamina D. Aby bezpiecznie stosować suplementy, przed

rozpoczęciem jakichkolwiek zmian w diecie należy porozmawiać z lekarzem i umówić się na wizytę u wykwalifikowanego dietetyka.

Lepsze zdrowie dzięki żywności

Prawdopodobnie słyszałeś klasyczne powiedzenie „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” przypisywane starożytnemu greckiemu lekarzowi Hipokratesowi około 400 roku p.n.e. Od najdawniejszych czasów cywilizacje obserwowały potężne, pielęgnujące i lecznicze działanie spożywanych przez nas pokarmów. Wiele z dzisiejszych chorób ma swoje źródło w braku odpowiedniego odżywiania, nie jest to jednak nic dziwnego, bo cały czas wiele osób nie wie, co, kiedy i jak jeść. Wraz z eksplozją mediów społecznościowych i działaniem mediów zachęcających do bezmyślnego klikania szerzy się dezinformacja lub fałszywa interpretacja informacji. Wiele sławnych lub wpływowych osób, które nie mają odpowiedniej wiedzy na temat odżywiania i zdrowia, jest w stanie promować określone produkty i diety szerokiej publiczności. Serwisy informacyjne, goniące za odsłonami, publikują sensacyjne nagłówki, które fałszywie przedstawiają rzeczywiste badania, aby ludzie w nie kliknęli. To działa! Szybkie metody, ekstremalne diety i rozwiązania typu „cudowny środek” są naprawdę kuszące. Często są przedstawiane w tak przekonujący sposób, że każdy, kto nie jest ekspertem, byłby zdezorientowany, czy w to wierzyć czy nie.

Jeśli poświęcisz trochę czasu, aby zwolnić, nauczyć się, jak odżywiać się pełnowartościowymi produktami, i obserwować, jak się czujesz, możesz zmienić swoje zdrowie i życie. Sposób, w jaki podchodzisz do jedzenia, twój związek ze swoim ciałem i odżywianiem, są również niezwykle ważne. Taka zmiana wymaga zdobycia odpowiedniej wiedzy z wiarygodnych źródeł, zmniejszenia liczby przetworzonych produktów oraz pozwolenia sobie na odkrywanie szerokiej gamy pełnowartościowych produktów spożywczych i korzystanie z nich.

Obecne mody żywieniowe nie pomagają. Wiele osób poprzestaje na diecie opartej na przetworzonych produktach, fast foodzie, żywności ubogiej w składniki odżywcze z wysoką zawartością cukrów, napojach gazowanych, rafinowanych zbożach, a także małej ilości świeżych owoców i warzyw. Niektórzy prawie zupełnie eliminują całe grupy żywności, takie jak węglowodany, inni nadal unikają zdrowej żywności, jak tłuszcze. Takie niezrównoważone sposoby odżywiania mogą spowodować, że nie dostarczysz swojemu organizmowi wielu podstawowych, życiodajnych składników odżywczych, co prowadzi do gwałtownego wzrostu liczby chorób przewlekłych, stanów zapalnych, niedoborów składników odżywczych i otyłości. Jest jednak sposób, aby to zmienić; zaczyna się od zrozumienia tego, czego potrzebuje twoje ciało, aby funkcjonować jak najlepiej.

Twoje ciało potrzebuje odpowiednich składników odżywczych i witamin, aby przetrwać i rozwijać się, więc dlaczego nie połączyć po prostu pigułki, która zawiera te konkretne składniki odżywcze? Najlepiej jednak dla twojego ciała i ogólnego stanu zdrowia jest uzyskać te składniki odżywcze z naturalnych źródeł żywności.

Dlaczego?

- Składniki z naturalnej żywności są bardziej biodostępne (lepiej przyswajalne przez organizm).
- Żywność zawiera całą gamę składników odżywczych, co daje wiele więcej korzyści niż poszczególne składniki oddzielnie. Na przykład owoce zawierają nie tylko witaminę C, ale również cały pakiet innych składników odżywczych, takich jak prebiotyki, polifenole i potas, żeby wymienić tylko kilka. Te składniki odżywcze często działają ze sobą symbiotycznie i wzmacniają wzajemne działanie lub biodostępność.
- Pełnowartościowa żywność zawiera wiele składników odżywczych i związków, które nie zostały jeszcze zidentyfikowane przez naukowców, ale wiemy, że mają wiele pozytywnych skutków. To, co sprawia, że pełnowartościowa żywność jest tak zdrowa, to

synergia tych składników odżywczych i ich współdziałanie, a nie pojedyncze, izolowane związki.

Mając to na uwadze, zbadamy ponad czterdzieści składników odżywczych, każdy w oddzielnej, przejrzystej sekcji zawierającej jego opis, przegląd ról w organizmie, korzyści, które daje, i, co najważniejsze, które pokarmy zawierają go najwięcej. Znajdziesz tu również środki ostrożności i ostrzeżenia dla ludzi ze schorzeniami, które mogą powodować interakcje z danym składnikiem odżywczym.

Spróbuj nutrigenomiki

Jeśli chcesz uzyskać konkretne i spersonalizowane zalecenia dla swojego organizmu, polecam rozmowę z dietetykiem i wykonanie testu nutrigenomicznego. Nutrigenomika to dziedzina badań, która zajmuje się genetyką i żywieniem. Istnieją kody genetyczne, które wpływają na to, jak organizm metabolizuje różne składniki odżywcze, w tym węglowodany, białka i tłuszcze; twoją zdolność do wchłaniania i wykorzystywania witamin i wiele innych spraw. Na przykład, chociaż wszyscy potrzebujemy węglowodanów, ich dokładna ilość różni się w zależności od osoby. Niektórzy ludzie są genetycznie predysponowani do lepszego funkcjonowania przy mniejszej ilości węglowodanów, wystarczy im około jednej trzeciej ich dziennego talerza, inni potrzebują nawet połowy na pożywienie bogate w węglowodany, aby zaspokoić swoje potrzeby. Nutrigenomika może również wykazać, czy masz skłonności do obniżonego poziomu niektórych witamin, co może pomóc w planowaniu testów laboratoryjnych i wyborze odpowiedniej żywności.

WITAMINA A

Gdyby witaminy mogły dawać supermoce, witamina A byłaby znana z tego, że zapewnia potężne widzenie, silny system odpornościowy do walki z najeźdźcami, a także piękną skórę, włosy i paznokcie. Rola tego niezbędnego składnika odżywczego jest często źle rozumiana i istnieje wiele nieporozumień dotyczących jego różnych form, korzyści, niebezpieczeństw i zastosowań. Większość ludzi w Stanach Zjednoczonych ma wystarczającą ilość tej witaminy w swojej diecie, ale niestety niedobór witaminy A jest główną przyczyną ślepoty w krajach rozwijających się. Idealnym rozwiązaniem jest pozyskiwanie witaminy A wyłącznie z naturalnych źródeł żywności, takich jak jajka, ryby, szpinak i marchew, a także wielu innych, o których dowiesz się z tego wpisu.

Opis

Witamina A pomaga wzmocnić odporność, odpowiada za zdrowie oczu i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu rozrodczego. Jest również przeciwutleniaczem, co oznacza, że pomaga zwalczać szkodliwe związki zwane wolnymi rodnikami. Istnieją dwie główne formy witaminy A, które można uzyskać z pożywienia:

- **Aktywna witamina A:** jest w pełni uformowana i występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego. Organizm może od razu korzystać z tej formy, a także ją przechowywać. Składa się z grupy związków zwanych retinoidami. Retinoidy mają wiele

różnych nazw, takich jak retinol, retinal, kwas retinowy i estry retinyłu.

- **Prowitamina A:** Ten rodzaj witaminy A nie jest od początku aktywny w organizmie, ale po spożyciu zostaje przekształcony w aktywną witaminę A w tkankach. Ta forma występuje w owocach i warzywach i składa się z grupy związków zwanych karotenoidami. Najbardziej znanym karotenoidem jest beta-karoten, będący również pigmentem nadającym wielu owocom i warzywom ich jaskrawe kolory.

Podobnie jak inne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, witamina A jest magazynowana w organizmie. Jest przechowywana głównie w wątrobie. Kiedy zachodzi potrzeba dostarczenia dodatkowej witaminy A, jest ona pobierana z wątroby i przemieszcza się tam, gdzie jest potrzebna.

Witamina A jest lepiej wchłaniana, gdy jest spożywana z tłuszczem. Ponadto beta-karoten w roślinach jest łatwiej wchłaniany, gdy żywność jest drobno posiekana lub delikatnie ugotowana, ponieważ staje się bardziej biodostępny przez ścianę komórkową.

Rola w organizmie

- **Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie serca, nerek i płuc:** Witamina A pomaga zapewnić prawidłową replikację komórek tych podstawowych narządów, a także uczestniczy w ich naprawie.
- **Zdrowie oczu:** Witamina A jest składnikiem białek, które pochłaniają światło w siatkówce i utrzymują zdrowe oczy w miarę ich rozwoju i starzenia.
- **Układ odpornościowy i komunikacja komórkowa:** Witamina A jest niezbędna dla różnych rodzajów komórek odpornościowych, aby mogły znaleźć swoje właściwe położenie, a następnie komunikować się z innymi komórkami, aby podjąć działania przeciwko najeźdźcom, takim jak patogeny i bakterie.

Korzyści

- **Zmniejsza stany zapalne:** Witamina A jest zarówno witaminą, jak i przeciwutleniaczem. Może wspierać organizm, zmniejszając proces zapalny, gdy jest w optymalnych ilościach.
- **Przyczynia się do wzrostu komórek:** Witamina A jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i podziału komórek. Oznacza to również, że odgrywa ważną rolę w zapobieganiu nowotworom, które zasadniczo polegają na tym, że komórki otrzymują niewłaściwe sygnały i rosną poza kontrolą.
- **Poprawia zdrowie skóry:** Chociaż dokładny mechanizm nie jest w pełni poznany, wydaje się, że odpowiednia ilość witaminy A może pomóc w zapobieganiu trądzikowi u niektórych osób. Jest również ważna dla spowolnienia uszkodzeń spowodowanych przez słońce promieniowaniem ultrafioletowym, które powoduje zmarszczki i starzenie się skóry.
- **Przyczynia się do zdrowia oczu:** Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę A pomaga zachować zdrowe oczy wraz z wiekiem, prawdopodobnie ze względu na jej działanie przeciwutleniające i fakt, że witamina A wytwarza główne pigmenty oczu.
- **Pomaga zapobiegać nowotworom:** Badania wykazały, że spożywanie beta-karotenu uzyskanego z roślin może pomóc w zapobieganiu rakowi. Co ciekawe, efekt ten nie jest widoczny w przypadku suplementów beta-karotenu.

Skutki uboczne, ostrzeżenia i środki ostrożności

Aktywna witamina A nie jest szybko usuwana z organizmu, ponieważ rozpuszcza się w tłuszczach. Oznacza to, że nadmiar witaminy A odkłada się w tkankach tłuszczowych. Długotrwałe nadmierne spożycie aktywnej witaminy A może spowodować zażółcenie oczu i skóry. Możesz być narażony na takie ryzyko, jeśli spożywasz dużo

pokarmów bogatych w aktywną witaminę A, takich jak wątróbka, lub przyjmujesz suplementy z aktywną witaminą A w dużych dawkach. Ważne jest, aby uzyskać odpowiednią ilość witaminy A, nie za dużo i nie za mało. Zbyt duża ilość może zniweczyć niektóre korzystne działania tej niesamowitej witaminy.

Oznaki niedoboru

Niedobór witaminy A jest rzadki w większości krajów rozwiniętych. Niektóre oznaki łagodnego niedoboru mogą obejmować suchość skóry lub oczu. Ostatecznie niedobór witaminy A może prowadzić do ślepoty, bezpłodności lub opóźnionego wzrostu, ale taki poziom nasilenia objawów jest zwykle obserwowany tylko w mniej rozwiniętych częściach świata. Niestety, nawet pół miliona niedożywionych dzieci w krajach rozwijających się każdego roku traci wzrok z powodu braku witaminy A.

Ile potrzebujesz

Ilości witaminy A są mierzone w mikrogramach równoważnika retinolu (Retinol Activity Equivalents, RAE) z powodu różnych poziomów bioaktywności (sposobu ich działania w organizmie) różnych rodzajów witaminy A (np. retinol w porównaniu z karotenoidami). Oto konwersje dla RAE do innych typowych miar witaminy A:

- 1 RAE = 0,001 mg retinolu,
- 1 RAE = 0,006 mg beta-karotenu,
- 1 RAE = 3,3 jednostek międzynarodowych (IU) witaminy A.

Food and Drug Administration (FDA) wprowadza w życie nowe zasady nazewnictwa w latach 2020–2021, zgodnie z którymi ilości witaminy A będą wyrażane w RAE zamiast w IU. Oto najnowsze, zaktualizowane zakresy referencyjne (ilości dzienne):

Wiek	Mężczyźni	Kobiety
0–6 miesięcy	400 mcg RAE	400 mcg RAE
7–12 miesięcy	500 mcg RAE	500 mcg RAE
1–3 lata	300 mcg RAE	300 mcg RAE
4–8 lat	400 mcg RAE	400 mcg RAE
9–13 lat	600 mcg RAE	600 mcg RAE
14–18 lat	900 mcg RAE	900 mcg RAE
19+ lat	900 mcg RAE	700 mcg RAE
70+ lat	900 mcg RAE	700 mcg RAE
Ciąża	-	770 mcg RAE
Laktacja	-	1300 mcg RAE

Dopuszczalne poziomy spożycia

Wiek	Dzienna ilość
0–12 miesięcy	600 mcg
1–3 lata	600 mcg
4–8 lat	900 mcg
9–13 lat	1700 mcg
14–18 lat	2800 mcg
19+ lat	3000 mcg

Najlepszy sposób na konsumpcję

Wiele powszechnie dostępnych pokarmów jest bogatych w witaminę A – od jaj i ryb w puszkach po wiele różnych warzyw i owoców, więc zdecydowana większość ludzi nie musi przyjmować suplementów, o ile ich posiłki są zbilansowane.

Naturalne źródła żywności

Źródła żywności pochodzenia zwierzęcego obejmują:

ŻYWNÓŚĆ (PORCJA)	WITAMINA A (MCG RAE)
Wątroba, wołowa (85 gramów)	6600
Śledź, marynowany (85 gramów)	220
Mleko, pełne (1 szklanka)	150
Jajko (1 duże)	75
Ser (30 gramów)	60–85
Sardynki (85 gramów)	92
Tuńczyk (85 gramów)	55
Olej śledziowy (1 łyżka stołowa)	13,6
Olej z wątroby dorsza (1 łyżka stołowa)	13,5

Niektóre źródła wegańskie obejmują:

ŻYWNÓŚĆ (PORCJA)	BETA-KAROTEN (MG)
Szpinak gotowany (½ szklanki)	6,9
Marchew, posiekana, gotowana (½ szklanki)	6,5
Kapusta gotowana (½ szklanki)	5,8
Marchew, surowa (1 średnia)	5,1
Kantalupa (melon cukrowy), posiekana (1 szklanka)	3,2
Słodki ziemniak (1 sztuka)	1,4
Papryka czerwona, posiekana, surowa (½ szklanki)	0,177

Przepis

Zupa „Złota odporność” 2 porcje

Ten przepis jest bogaty w witaminę A. Przygotuj dużą porcję, którą możesz cieszyć się przez cały tydzień! Zupę podawaj z chlebem pełnoziarnistym.

-
- ¼ małej żółtej cebuli, obranej i pokrojonej w kostkę
 - ½ łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
 - 1 ząbek czosnku, posiekany
 - ¼ łyżeczki mielonej kurkumy
 - 1 szklanka bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
 - 1 szklanka wody
 - ¼ szklanki soczewicy
 - 1 średni seler naciowy, posiekany
 - ¼ szklanki słodkich ziemniaków pokrojonych w kostkę
 - 1 średnia marchewka, obrana i posiekana
 - ½ średniej cukinii, pokrojonej w kostkę
 - 85 gramów pokrojonych w kostkę pomidorów z puszki
 - ¼ łyżeczki suszonego oregano
 - ¼ łyżeczki pokruszonej czerwonej papryki
 - ⅛ łyżeczki soli
 - ⅛ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego
 - ¼ szklanki posiekanego jarmużu
 - 1 gałązka świeżego tymianku
-

1. W dużym garnku na średnim ogniu podsmażaj cebulę na oleju 3–5 minut.
2. Dodaj czosnek i kurkumę i smaż jeszcze 1–2 minuty. Dodaj bulion, wodę i zagotuj.
3. Dodaj pozostałe składniki oprócz jarmużu i tymianku. Gotuj na wolnym ogniu 40 minut.
4. Dodaj jarmuż i tymianek i smaż 5 minut lub do zmięknięcia jarmużu.
5. Podawaj natychmiast.