



La vitamine A



La vitamine A est une vitamine liposoluble, fragile à la lumière et à la cuisson, que l'on trouve sous différentes formes :

- le rétinol directement utilisable par le corps
- le bêta-carotène ou provitamine A transformé dans l'organisme en vitamine A

C'est un anti-oxydant biologique

Vitamine
A

Bonne vision, croissance des os,
protection contre les infections,
santé de la peau et des cheveux



Oeufs



Viande
Poisson



Fromage



Carotte
Abricot

► A quoi sert-elle ?

- o indispensable à notre métabolisme (vit D, croissance cellulaire)
- o vision,
- o système immunitaire,
- o santé de la peau et des cheveux

► Les sources alimentaires

- o foie, l'huile de foie de poissons, œufs et les laitages
- o bêta-carotène : tomates, choux, carottes, légumes verts (épinards, brocolis), abricots, potirons e melons

BESOINS

*LaNutrition : Homme : 900
équivalents activité rétinol/j
(EAR/j) – Femme : 700 EAR/j*

*AFSSA : Homme : 800
équivalents activité rétinol/j
(EAR/i) – Femme : 600 EAR/i*