

comment consommer suffisamment de vitamine A.

La vitamine A est une vitamine liposoluble, cela veut dire qu'elle est

soluble dans les graisses. Les liposolubles sont stockés par l'organisme pour une période de six mois à un an et se trouvent le plus généralement dans le foie. La vitamine A est plus connue sous le nom médical de Retinol.

Elle est présente, dans les aliments dérivés de sources animales, notamment la viande, les produits laitiers, les jaunes d'oeufs et le foie.

L'organisme crée lui-même de la vitamine A à partir du Bêta Carotène qui se trouve dans les fruits et légumes. La vitamine A est essentielle pour une bonne croissance, pour la constitution des os et des dents, pour une meilleure protection des muqueuses de l'organisme et pour la bonne santé des cheveux et de la peau. Une quantité suffisante de vitamine A renforce le système immunitaire, ce qui permet à notre organisme de mieux lutter contre le vieillissement des cellules (moins de rides), et à prévenir les maladies cardiaques, les maladies vasculaires et même certains types de cancer.

Une consommation excessive de vitamine A, prise sous forme de pilules par exemple, peut provoquer une intoxication, des maux de tête, des nausées, des vertiges, des vomissements et même la perte de la coordination musculaire.

Un excès de prise de carotène qui se trouve essentiellement dans les végétaux, lui n'est pas toxique, bien au contraire, puisque les excès de carotènes sont convertis en vitamine A si nécessaire. Si le teint de votre peau est un jaunâtre, peut-être est-ce un simple excès de carotène. La vitamine A est essentielle pour une bonne vision nocturne, la carence de vitamine A est la principale cause de la cécité dans les pays du tiers monde. Par contre un manque de vitamine A dans le monde occidental se traduit par un mauvais fonctionnement intestinal ou hépatique.

Dose quotidienne de vitamine A recommandée.

Pour les femmes une dose quotidienne de 800 micro grammes de vitamine A sont recommandés.

Pour les hommes une dose quotidienne de 1000 micro grammes de vitamine A sont recommandés. **Exemple d'aliments contenant la quantité de vitamine A quotidienne.** 50 g de patate douce cuite (ou une petite patate douce) 100 g de pinards cuits

Trois abricots secs Un petit melon Une petite carotte crue Petits pois (trois quarts d'une tasse) Bernflex (une tasse et demi) Flocons de maïs (trois tasses) 10 tasses de lait Neuf cuillères à soupe de beurre Ne pas oublier l'huile de foie de Morue, l'huile de foie de thon, l'huile de foie de dinde,

de poulet, de boeuf, de veau, le fromage, les huiles et le poisson.

Il y a aussi, le kaki, la citrouille, le papaye, le poivron rouge, le brocoli, le chou,

le chou-fleur, les courgettes etc. Ceci ne sont que des exemples, prenez soin de consommer

votre dose quotidienne de vitamine A pour rester en bonne santé.

en savoir plus:

<http://www.conseilspourperdredepoids.com/blog>

About the Author

Je m'appelle Sellam Jean-Charles, je suis le webmaster d'un blog créé simplement pour tous ceux qui ont des difficultés à perdre leurs kilos superflus.

Dans ce blog des astuces, des conseils, des articles sur la santé, notre programme régime en 12 semaines totalement gratuit sur simple inscription à notre newsletter. Rendez-nous visite

<http://www.conseilspourperdredepoids.com/blog>