



MINUT'NUT

Les vitamines

kobold thermomix



Important, un apport trop élevé en vitamines n'améliore pas les performances de l'organisme et peut même être néfaste dans certains cas.



Les vitamines n'apportent pas d'énergie mais elles sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.

L'organisme ne sait pas les synthétiser (sauf la vitamine K et la vitamine D), il faut donc apporter les vitamines via l'alimentation et de façon quotidienne.

Leur rôle est important dans de nombreux processus physiologiques : croissance, production d'énergie, fonctionnement et défense de l'organisme, action antioxydante...

Les vitamines sont des substances sensibles à l'environnement (air, lumière, chaleur...). Il est donc important de les préserver en maîtrisant l'ensemble des opérations de stockage, de préparation, de conditionnement, de manipulation et de cuisson des aliments.

Les 2 types de vitamines

L'unité de mesure : mg ou µg (microgrammes).

Les vitamines liposolubles (A, E, D et K) : les vitamines liposolubles sont solubles dans les graisses et sont stockées par l'organisme dans les tissus et le foie.

Les vitamines hydrosolubles (groupe B (B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8, B9 et B12), et la vitamine C) : les vitamines hydrosolubles sont solubles dans l'eau et ne sont pas stockées par l'organisme.

Les 4 vitamines liposolubles

Elles sont présentes essentiellement dans les aliments gras. Elles sont en grande partie stockées dans le foie et peuvent ainsi être diffusées dans l'organisme, même lorsque les apports alimentaires sont insuffisants. Cela fonctionne, bien entendu, seulement pendant quelque temps, avant de générer des carences.

Vitamine A - Rétinol ou bêta-carotène

On trouve le rétinol dans le fromage, les abats et le poisson, et le bêta-carotène (ou provitamine A), dans les fruits et légumes. Cette vitamine est sensible à la chaleur, à la lumière, à l'oxydation et à l'acidité, qui l'altèrent.

Remarque : La provitamine A est le précurseur de la vitamine A. C'est-à-dire que la provitamine A va être transformée en vitamine A par le foie, au fur et à mesure que l'organisme en a besoin. Elle n'est présente que dans les aliments d'origine végétale (surtout ceux de couleur orange). La provitamine A regroupe différentes substances dont le bêta-carotène.



Beurre doux
716 µg/100g *

Vitamine D - Calciférol

Elle est composée de la vitamine D2, qui est d'origine végétale, et la vitamine D3, d'origine animale. On trouve cette dernière dans les poissons gras et les œufs. Cette vitamine est sensible à la lumière, à la chaleur, à l'oxygène et à l'acidité, qui l'altèrent.

Remarque : La vitamine D a 2 origines : l'une exogène (origine extérieure au corps) qui repose sur l'apport alimentaire, l'autre endogène (créée par le corps) : elle est synthétisée par l'épiderme sous l'influence des rayons solaires.



Hareng fumé à l'huile
14,5 µg/100g *

Vitamine E - Tocophérol

On trouve cette vitamine dans les huiles végétales, les graines oléagineuses (comme le tournesol, les noix...). Cette vitamine est sensible à l'oxydation, qui l'altère.



Huile de tournesol
58,3 mg/100g *

Vitamine K - Phytoménadione ou phylloquinone

On trouve cette vitamine dans de nombreux légumes verts (choux, brocolis, poireaux), et les produits laitiers fermentés (fromages affinés, yaourts). Cette vitamine est stable à la lumière mais sensible au milieu basique (pH supérieur à 7).



Epinards cuits
54,1 µg/100g *



MINUT' NUT

Les vitamines

kobold thermomix

Les 9 vitamines hydrosolubles

Ces vitamines sont rapidement éliminées par l'organisme, l'apport alimentaire doit donc être permanent.

Vitamine C - Acide L (ascorbique)

On ne trouve cette vitamine que dans les fruits et légumes crus. Elle est sensible à la lumière, à la chaleur et à l'oxydation.



Persil frais
181 mg/100g *

Vitamine B1 - Thiamine

On trouve cette vitamine dans les céréales complètes, les petits pois, les lentilles, la viande de porc et certains légumes. Elle est très sensible à la chaleur, à l'air, à la lumière et à l'humidité. Elle se dissout également très facilement dans l'eau.



Jambon cuit
0.65 mg/100g *

Vitamine B2 - Riboflavine

On trouve cette vitamine dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Elle est très sensible à la lumière, aux rayons UV.



Pouilly-St-Pierre
0.86 mg/100g *

Vitamine B3 ou PP

On trouve cette vitamine dans le poisson, la viande, le foie et les céréales. Cette vitamine est globalement résistante car elle supporte plutôt bien toutes les conditions.



Rumsteck grillé
7.3 mg/100g *

Vitamine B5 - Acide pantothénique

On trouve cette vitamine dans la viande, les abats, le foie, le poisson et leurs équivalents. Cette vitamine est sensible à la chaleur et à l'acidité.



Levure alimentaire
5.14 mg/100g *

Vitamine B6 - Pyridoxine

On trouve cette vitamine dans le poisson, les abats et la viande. Elle est sensible à la température, à la lumière et à un milieu acide.



Saumon fumé
1.6 mg/100g *

Vitamine B8 - Biotine ou vitamine H

On trouve cette vitamine dans le foie, le jaune d'œuf, les légumes secs, la levure de bière et la gelée royale. Elle est sensible à la lumière.



Avocat
2 à 6 µg/avocat
en moyenne*

Vitamine B9 - Acide folique, folates

On trouve cette vitamine dans les fruits, les légumes et le foie. Elle est sensible à l'oxydation et à la chaleur mais surtout à l'eau. On note aussi des pertes liées à la lumière.



Légumes cuits
48.4 µg/100g en
moyenne*

Remarque : pour préserver la vitamine B9, il est opportun de préparer les aliments qui la contiennent à la dernière minute, afin de limiter le temps de cuisson et surtout d'éviter de cuire les légumes dans de grandes quantités d'eau, car elle s'y dissout très facilement.

Vitamine B12 - Cobalamine

On trouve cette vitamine dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les crustacés. Elle est sensible à la lumière, à l'humidité et à l'acidité.



Poulet cuit
36 µg/100g *

Suivez-nous également sur les réseaux sociaux :

