VitaminGiller

Sağlığın A B C'si

A

B12

C

http://vitamingiller.com

CC BY NC SA

A Vitamini

Ne için gerekli:

- Göz Sağlığı
- Cilt Sağlığı
- Üreme Sağlığı
- Bağışıklık Sisteminin Çalışması

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

1. Hindi Ciğeri (75,337 IU)
2. Süt Danası Ciğeri (70,559 IU)
3. Dana Ciğeri (31,718 IU)
4. Ciğer Salamı (27,671 IU)
5. Kuzu Ciğeri (25,999 IU)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Fırınlanmış Tatlı Patates (19,217 IU)
- Haşlanmış Havuç (17,036 IU)
- Çiğ Kıvırcık Lahana/Kale (15,376 IU)
- Haşl. Karahindiba Yaprağı (14,545 IU)
- Kuru Kayısı (12,669 IU)

Bitkilerde gerçek A vitamini YOKTUR; A vitamini öncülü olan beta karoten bulunur.

VitaminGiller

http://vitamingiller.com

Tiyamin - B1 Vitamini

Ne için gerekli:

- Karbonhidratların Enerjiye Dönüştürülmesi
- Kalp Sağlığı
- Sinir Sistemi Sağlığı
- Psikolojik ve Emosyonel İyilik Hali
- Zihin Sağlığı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Izgara Ton Balığı (1 mg)
- Tavada Domuz Pirzolası (1 mg)
- Izgara Geyik Eti (1 mg)
- Salam (1 mg)
- İspanyol Sucuğu (Chorizo) (1 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Keten Tohumu (2 mg)
- Tahin (2 mg)
- Ayçekirdeği (1 mg)
- Çamfıstığı (1 mg)
- Macadamia Fındığı (1 mg)

Riboflavin - B2 Vitamini

Ne için gerekli:

- Kemik Sağlığı
- Enerji Metabolizması
- Sağlıklı Cilt
- Sağlıklı Gözler
- Vücut Dokularının Bakımı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Kuzu Ciğeri (5 mg)
  Dana Ciğeri (3 mg)
- Süt Danası Ciğeri (3 mg)
- Hindi Ciğeri (3 mg)
- Tavuk Ciğeri (2 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kuru Shiitake Mantarı (1 mg)
- Kuru Liçi Meyvesi (1 mg)
- Badem (1 mg)
- Tahin (1 mg)
- Bulut Kulağı Fungusu (1 mg)

Niyasin - B3 Vitamini

Ne için gerekli:

- Enzim Fonksiyonları
- Sinir Sistemi Sağlığı
- Sindirim Sistemi Sağlığı
- Hormonal Denge
- Zihinsel Fonksiyon
-

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Somon Füme (23 mg)
- Çizgili Ton Balığı (19 mg)
- Ton Sashimi (16 mg)
- Tavuk Ciğeri (16 mg)
- Süt Danası Ciğeri (14 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Yerfıstığı (16 mg)
- Kuru Shiitake Mantarı (14 mg)
- Güneşte Kurutulmuş Domates (9 mg)
- Ayçekirdeği (8 mg)
- Karabuğday (7 mg)

Pantotenik Asit - B5 Vitamini

Ne için gerekli:

- Vitamin/Protein/Yağ Metabolizması
- Adrenallerin Desteklenmesi
- Stres Yanıtı
- Sağlıklı Yağ Üretimi

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Tavuk Ciğeri (8 mg)
- Dana Ciğeri (7 mg)
- Süt Danası Ciğeri (7 mg)
- Domuz Ciğeri (5 mg)
- Havyar (4 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kuru Shiitake Mantarı (21 mg)
- Ayçekirdeği (7 mg)
- Triticale Unu (2 mg)
- Haşlanmış Mantar (2 mg)
- Güneşte Kurutulmuş Domates (2 mg)

B6 Vitamini

Ne için gerekli:

- Vitamin/Protein/Yağ Metabolizması
- Kan Sentezi
- İmmün Sistem Fonksiyonu
- Kan Şekeri Seviye Ayarı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Açık Deniz Somonu (1 mg)
- Izgara Ton Balığı (1 mg)
- Domuz Kavurma (1 mg)
- Bizon Kavurma (1 mg)
- Geyik Kavurma (1 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Antep Fıstığı (3 mg)
- Ayçekirdeği (1 mg)
- Kuru Shiitake Mantarı (1 mg)
- Susam (1 mg)
- Mürdüm Eriği Kurusu (1 mg)

Folat - B9 Vitamini

B9

Ne için gerekli:

- Üreme Sağlığı
- Kalp SağlığıKemik Sağlığı
- Hormonal Sağlık
- Zihinsel & Duygusal Sağlık
- Fötal Gelişim

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Hindi Ciğeri (691 mcg)
- Kuzu Ciğeri (400 mcg)
- Tavuk Ciğeri (392 mcg)
- Dana Ciğeri (260 mcg)
- Fırında Dev Deniz Salyangozu (179 mcg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Yerfıstığı (246 mcg)
- Ayçekirdeği (238 mcg)
- Haşlanmış Kuru Börülce (208 mcg)
- Haşlanmış Barbunya (208 mcg)
- Çiğ Ispanak (194 mcg)

B12 Vitamini

Ne için gerekli:

- Beyin Sağlığı
- Sinir Sistemi Sağlığı
- Sağlıklı Yağ Üretimi
- Alyuvar Bakımı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- İstiridye (99 mcg)
- Kuzu Ciğeri (86 mcg)
- Süt Danası Ciğeri (85 mcg)
- Dana Ciğeri (83 mcg)
- İstiridye Buğulama (35 mcg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- *YOK*

Betain

Be

Ne için gerekli:

- Kalp-Damar Sağlığı
- Sindirim Sistemi Sağlığı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Tütsülenmiş Beyaz Balık (88 mg)
- Koyun Eti (34 mg)
- Tavuk Göğüs Eti (29 mg)
- Sığır Eti Rosto (18 mg)
- Dana Kavurma (17 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Haşlanmış Ispanak (577 mg)
- Çiğ Kazayağı (332 mg)
- Koyu Çavdar Unu (146 mg)
- Çiğ Pancar (129 mg)
- Bulgur (83 mg)

C Vitamini

Ne için gerekli:

- Cilt Sağlığı
- İmmün Sistem Fonksiyonu
- Kalp Sağlığı
- Antioksidan Aktivitesi
- Anti-Enflamatuvar Özellik

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Sığır Pastırması (35 mg)
- Tavuk Ciğeri (28 mg)
- Domuz Ciğeri (24 mg)
- Midye Buğulama (22 mg)
- Çiğ Balık Yumurtası (16 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Çiğ Acerola (Barbados) Kirazı (1677 mg)
- Kuşburnu (426 mg)
- Acı Yeşil Biber (242 mg)
- Çiğ Guava Meyvesi (228 mg)
- Çarliston Biber (183 mg)

Kalsiyum

Ne için gerekli:

- Kemik Sağlığı
- Sinir Sistemi Sağlığı
- Kas Sağlığı
- Kalp Sağlığı
- Böbrek Fonksiyonu

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Parmesan Peyniri (1,184 mg)
- Kaşar Peyniri (1,064 mg)
- Gravyer Peyniri (1,011 mg)
- Keçi Peyniri (895 mg)
- Kurutulmuş Beyaz Balık (810 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Haşhaş Tohumu (1,438 mg)
- Susam (989 mg)
- Yakıotu (429 mg)
- Kazayağı (366 mg)
- Badem (291 mg)

Kolin

Ne için gerekli:

- Hücre Sağlığı
- Duygusal Sağlık
- Zihin Sağlığı
- Fötal Gelişim

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Çiğ Yumurta Sarısı (682 mg)
- Havyar (491 mg)
- Dana Ciğeri (426 mg)
- Tavuk Ciğeri (327 mg)
- Tuzda Morina Balığı (291 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kuru Shiitake Mantarı (202 mg)
- Güneşte Kurutulmuş Domates (105 mg)
- Keten Tohumu (79 mg)
- Miso (72 mg)
- Antep Fıstığı (71 mg)

Bakır

Ne için gerekli:

- Bağ Dokusu Korunumu
- Kemik Sağlığı
- İmmün Sistem Sağlığı
- Alyuvar Yapımı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Süt Danası Ciğeri (15 mg)
- Dana Ciğeri (15 mg)
- Kuzu Ciğeri (15 mg)
- İstiridye (8 mg)
- Kalamar (2 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kuru Shiitake Mantarı (5 mg)
- Tahin (4 mg)
- Toz Kakao (4 mg)
- Kaju Cevizi (2 mg)
- Ayçekirdeği (2 mg)

D Vitamini

Ne için gerekli:

- İmmün Sistem Fonksiyonu
- Üreme Sağlığı
- Kemik Sağlığı
- Zihin Sağlığı
- Uzun Ömür

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Salamura Ringa Balığı (680 IU)
- Tütsülenmiş Alabalık (628 IU)
- Uskumru Sashimi (360 IU)
- Çiğ İstiridye (320 IU)
- Havyar (232 IU)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Mantar (21 IU)

BAŞKA BİTKİSEL KAYNAĞI YOK

E Vitamini

Ne için gerekli:

- Antioksidan Aktivite
- Üreme Sağlığı
- Cilt Sağlığı
- Kalp Sağlığı
- Alyuvar Yapımı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Çiğ Balık Yumurtası (7 mg)
- Fırında Dev Deniz Salyangozu (6 mg)
- Somon Sashimi (4 mg)
- Çiğ Yumurta Sarısı (3 mg)
- Tereyağı (2 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Fındık Yağı (47 mg)
- Ayçiçek Yağı (41 mg)
- Badem Yağı (39 mg)
- Üzümçekirdeği Yağı (29 mg)
- Palmiye Yağı (19 mg)

Demir

Fe

Ne için gerekli:

- Kan Sağlığı
- Kas Sağlığı
- Enerji Seviyesi Korunumu
- Hücresel Fonksiyon
- Sinir Sistemi Gelişimi

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- İstiridye Buğulama (28 mg)
- Domuz Ciğeri (18 mg)
- Tavuk Ciğeri (13 mg)
- İstiridye (12 mg)
- Havyar (12 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kabak Çekirdeği (15 mg)
- Susam (15 mg)
- Haşhaş Tohumu (10 mg)
- Güneşte Kurutulmuş Domates (9 mg)
- Natto - Fermente Soya Fasulyesi (9 mg)

K Vitamini

Ne için gerekli:

- Kemik Sağlığı
- Zihin Sağlığı
- Kalp Sağlığı
- Kanın Pıhtılaşması
- Anti-enflamatuvar Özellik

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Izgara Bonfile (17 mcg)
- Dana Rosto (7 mcg)
- Tereyağı (7 mcg)
- Kuzu Izgara (6 mcg)
- Yumurta Tava (6 mcg)

*K vitamininin hayvansal gıdalarda bulunan formu **K2**'dir.*

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Horozibiği (Amaranth) Yaprakları (1,440 mcg)
- Çiğ Pazı (830 mcg)
- Pişmiş Kıvırcık Lahana (817 mcg)
- Çiğ Karahindiba Yağrağı (778 mcg)
- Pişmiş Karalahana (623 mcg)

*K vitamininin bitkilerde bulunan formu **K1**'dir.*

VitaminGiller

http://vitamingiller.com

Potasyum

Ne için gerekli:

- Kalp Sağlığı
- İskelet Sağlığı
- Böbrek Sağlığı
- Hazım Fonksiyonu

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Kurutulmuş Alabalık (1,720 mg)
- Tuzda Morina Balığı (1,458 mg)
- Lor Peyniri (1,409 mg)
- Kurutulmuş Ak Balık (1,080 mg)
- Somon Füme (960 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Güneşte Kurutulmuş Domates (3,427 mg)
- Toz Kakao (2,509 mg)
- Kuru Kayısı (1,850 mg)
- Çiğ Palmiye Kalbi (1,806 mg)
- Kuru Shiitake Mantarı (1,534 mg)

Mağnezyum

Ne için gerekli:

- Karbonhidrat Metabolizması
- Kas Fonksiyonu
- Sinir Fonksiyonu
- Kan Şekeri Regülasyonu
- Kalp Sağlığı

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Havyar (300 mg)
- Fırında Dev Deniz Salyangozu (238 mg)
- Balık Sosu (175 mg)
- Tuzda Morina Balığı (133 mg)
- Somon Izgara (122 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Kabak Çekirdeği (535 mg)
- Toz Kakao (495 mg)
- Ayçekirdeği Ezmesi (369 mg)
- Tahin (353 mg)
- Haşhaş Tohumu (347 mg)

Manganez

Ne için gerekli:

- Vitamin/Protein/Yağ Metabolizması
- Kemik Gelişimi
- İyileşme
- Kolajen Oluşumu

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Midye (7 mg)
- İstiridye (1 mg)
- İstiridye (1 mg)
- Levrek Izgara (1 mg)
- Alabalık (1 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Fındık Unu (13 mg)
- Çamfıstığı (9 mg)
- Yakıotu (7 mg)
- Haşhaş Tohumu (7 mg)
- Pikan Cevizi (5 mg)

Selenyum

Ne için gerekli:

- Cilt, Saç & Tırnak Sağlığı
- Serbest Radikal Nötralizasyonu
- Tiroid Sağlığı
- İmmün Sistem Fonksiyonu

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- Domuz Böbreği (312 mcg)
- İstiridye (154 mcg)
- Hindi Derisi (153 mcg)
- Tavuk Derisi (137 mcg)
- Kuzu Ciğeri (115 mcg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Brezilya Fıstığı (1,917 mcg)
- Susam (98 mcg)
- Ayçekirdeği (79 mcg)
- Tam Buğday Unu (71 mcg)
- Kurutulmuş Bulut Kulağı Fungusu (43 mcg)

Çinko

Ne için gerekli:

- İmmün Sistem Fonksiyonu
- Üreme Sağlığı
- Cilt, Saç & Tırnak Sağlığı
- Prostat Sağlığı
- Seksüel Fonksiyon

En İyi 5 Hayvansal Kaynak

- İstiridye (182 mg)
- Süt Danası Ciğeri (12 mg)
- Kuzu (10 mg)
- Bizon (9 mg)
- Pişmiş Yengeç (8 mg)

En İyi 5 Bitkisel Kaynak

- Tahin (10 mg)
- Haşhaş Tohumu (8 mg)
- Kuru Shiitake Mantarı (7 mg)
- Kabak Çekirdeği (7 mg)
- Yerfıstığı (7 mg)