



REPRO

**Spinatis leidub ohtralt B-vitamiinide rühma kuuluvat foolhapet. Foolhappe vajadus on tavalisest suurem raseduse ajal ja stressi puhul.**

mite pikemaajasel tarvitamisel tekib organismis kaaliumipuudus.

Naatrium kui 5 grammi keedusoola koostises. Rohkem kui 5 grammi keedusoola kasutamine päevas on tervisele kahjulik, piisab 2–3 grammist.

Rauda leidub lihas, maksas ja verest valmistatud toitudes. Seda on ka tera- ja aedviljades, kuid sealt imendub raud halvasti.

Tsinki omastatakse paremini loomsetest toiduainetest.

Joodi leidub vees.

Seleni on palju täisteratoodetes, munades, kalas, lihas, ka Värska vees. Toiduainete seleenisaldus sõltub pinnase seleenisaldusest. Eesti pinnas on seleenirikas.

Mineraalained on tunduvalt stabiilsemad kui vitamiinid, kuid ebaõigel toiduvalmistamisel on ka mineraalainete kaod märgatavad.

### Vahel läheb vaja lisa

Mõningatel juhtudel tuleb siiski täiendavalt tarvitada vitamiinipreparaate või mineraalaineid, näiteks taimetoitlased kaltsiumi, rauda või tsinki. Rasedad ja imetavad emad võivad vajada lisaks kaltsiumi ja D-vitamiini. Seoses kaltsiumi omastamise halvenemisega suureneb naistel pärast menopausi kaltsiumivajadus.

Mitmed mineraalained ja vitamiinid täiendavad üksteise toimet, näiteks C- ja E-vitamiin ning seleen. D-vitamiin parandab kaltsiumi omastamist.



Rukkileib on hea B1-vitamiini allikas.

## HÜVA NÕU

### Vitamiinide varasalv

#### C-vitamiin

Kibuvitsamarjad, kapsas, kaalikas, kartul, tomat, paprika, sibulapealsed, salat, till, petersellilehed, must sõstar, sidrun, apelsin, pihlakas.



#### B6-vitamiin

Kala, pärm, maks, herned, munarebu, nisukliid, rohelised taimed.

#### A-vitamiini eelvitamiin karotiin

Petersellilehed, porgand, kibuvitsamarjad, sibulapealsed, tomat, kapsas, hernes.



#### D-vitamiin

Suvel piim ja koor (kui lehmad viibivad päikese käes), sea- ja veisemaks, munarebu.

#### B1-vitamiin

Pärm, rukkijahust valmistatud leib, liha (eriti sealiha), maks, munad, tatratangud, kaeratangud.

#### B12-vitamiin

Maks, neerud, munarebu.

#### Foolhape

Pärm, maks, spinat, oad, porgand, rohelised taimed.

#### B2-vitamiin

Pärm, maks, neerud, sealiha, munad, piim, leib, kaeratangud, porgand.



#### PP-vitamiin

Pärm, liha, maks, neerud.

#### E-vitamiin

Taimeõli, salat, kaerajahu.

## EESTI OPTIK

[www.optika.ee](http://www.optika.ee)


**Jaauari pakkumine!**

PRILLIRAAMID  
JA PÄIKESEPRILLID

**-50%**

**Silmanägemise kontroll prillitellijale tasuta!**

Tallinnas Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Pärnu mnt 238 Järve Selveris, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874. Tartus Rüüti 10, tel 742 3659. Pärnus Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakveres Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paides Vee 3, tel 385 0767. Jõhvis Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaares Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdlas Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. Raplas Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandis Turu 6, tel 433 3322.

*Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul jaauari lõpuni.*