

Taula de vitamines hidrosolubles, funcions fisiològiques i fonts alimentàries principals

Vitamines hidrosolubles	Funcions fisiològiques	Fonts alimentàries principals
• B ₁ o tiamina	- Participa en el metabolisme dels hidrats de carboni. - Té un paper important en els processos de neurotransmissió.	Cereals, pèsols i faves, verdures verdes, fruites, lactis (excepte la mantega).
• B ₂ o riboflavina	- Possibilita l'aportament energètic necessari per als processos biològics.	Fetge, llet i formatge, ous, vegetals verds, cereals sencers.
• B ₃ o niacina	- És essencial en els processos d'oxidoreducció.	
• B ₅ o àcid pantotènic	Participa activament en la desintoxicació de compostos estranys o nocius, en el metabolisme dels greixos i proteïnes i en la síntesi d'acetilcolina.	Fetge i ronyons de bou (sobretot crus), clofolla dels cereals, ou cru, coliflor, vegetals verds, llet, llevat de cervesa i gelea reial.
• B ₆ o piridoxal	- Participa en el metabolisme dels aminoàcids.	Carn vermella, lactis, pa i cereals, nous, llegums, fruita i llevats secs.
• B ₁₂ o cobalamina	- És indispensable per a moltes reaccions enzimàtiques. - Converteix l'homocisteïna en metionina.	Carn, peix, ous i, en menys quantitat, lactis.
• Àcid fòlic	- Participa en la transmissió d'informació genètica. - Intervé en el metabolisme dels aminoàcids. - Prevé l'anèmia megaloblàstica. - Prevé malformacions al tub neural del fetus.	Fetge, verdures de fulla verda fosca, fruita, cereals i pa, cacaus i avellanes, cervesa.
• Biotina	Representa un factor de creixement present en totes les cèl·lules vives.	Llevat, fetge, ronyons, rovell d'ou i llet.
• Vitamina C o àcid ascòrbic	- És indispensable per mantenir l'estructura de la substància intercel·lular del teixit connectiu. - Evita la formació de nitrosamines, un component perjudicial per a la salut.	Fruites (maduixes, groselles, llimones i taronges), verdures i hortalisses (pebrot, col, julivert, nap, rave i bròquil), fetge i ronyons, llet i carn.

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almedros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.