


vitamine per il nostro benessere





Le vitamine sono delle sostanze fondamentali per il nostro benessere che, come avviene per i sali minerali, vanno assunte attraverso l'alimentazione dato che il nostro corpo non è in grado di sintetizzarle.

Spesso però a causa di un'alimentazione sregolata ne siamo carenti e tendiamo a sottovalutare questo fatto non considerando che ciò può comportare invece, a lungo andare, seri problemi di salute. Scopriamo allora meglio le vitamine e soprattutto impariamo quali sono gli alimenti che ne contengono di più.

