



# ויטמין A

**מי אני?**

ויטמין A

**תפקידי בגוף:**

לעזור בהתחדשות תאי העור, רירית הנשימה, העיכול והשתן. לסייע בהגנה על העיניים, שיפור ראיית לילה וחזוק העצמות והשיניים. לחזק את פעילותה של מערכת החיסון.

**אני נמצא ב:**

ביצים, כבד, חלב וגבינה צהובה. צמחונים יכולים ליהנות ממנו בגזרים, בטטות, מנגו, תרד, פלפל אדום, ברוקולי, דגנים ופפאיה.

**סימנים לחוסר:**

יובש ומחוספס, יובש וגירוי בעיניים, עיוורון לילה, הפרעות בדרכי העיכול ואמייל שיניים חלש ומתפורר.

**סימנים לעודף:**

היות והויטמין לא מסיס במים הוא יכול להיאגר בגוף אם לוקחים יותר מדי. זה יכול להתבטא ב:

הקאה וכאבי ראש, כאבי עצמות

ופרקים, נזק לכבד.

**לשים לב:**

ויטמין A עלול לגרום למומים מולדים,

ולכן נאסר לשימוש לנשים בתקופת

הריון או הנקה.

