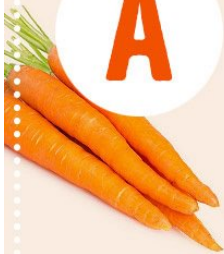


# Vitamins and all you need to know

Interesting information about the effects of vitamins, which foods contain them, how they will decompose under conditions and how much of the recommended vitamin intake per day?

We all know vitamins are important for health and people need vitamins to survive. Some people use vitamins to supply the body with vitamins, but others believe that vegetables and natural foods are a much better choice. However, the fact is that not everyone knows the most basic medical knowledge about vitamins and in this article, **TipsMake.com** will help readers understand it.

**VITAMIN**



**A**

**TÁC DỤNG:**

Giúp trẻ hóa làn da, mái tóc suôn mềm hơn, móng tay khỏe mạnh, làm sáng mắt và xương chắc khỏe.

**CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:**

Cà rốt, hoa quả họ cam quýt, phô mai cứng, cottage cheese (phô mai tươi), sữa, trứng, cá, gia vị Parsley, rau chân vịt và gan.

**BỊ PHÂN HỦY NẾU:**

Nhiệt độ cao và dự trữ trong thời gian dài.

**HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):**

0.4 – 1 mg (tương đương khoảng 100 gam pate gan bò).

BRIGHTSIDE.ME

**VITAMIN**



**B1**

**TÁC DỤNG:**

Nạp năng lượng cho não, giúp tiêu hóa tốt, cơ bắp chắc khỏe, trái tim khỏe mạnh và cải thiện giấc ngủ.

**CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:**

Men bia, thịt lợn, các loại hạt, yến mạch, kiều mạch, cỏ mạch và các loại đậu.

**BỊ PHÂN HỦY NẾU:**

Dự trữ trong thời gian dài, thêm muối khi nấu và uống cùng cà phê trong bữa ăn.

**HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):**

1,3 – 2,6 mg (tương đương 1 miếng thịt lợn).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# B2



### TÁC DỤNG:

Tái tạo tế bào, cải thiện tầm nhìn của mắt và cơ bắp chắc khỏe.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Sữa, quả hạnh, trứng, nấm, kiều mạch, cottage cheese, men bia và thịt.

### BỊ PHÂN HỦY NẾU:

Để lâu trong môi trường nhiều ánh sáng.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY:

1,3 – 3 mg (tương đương 2 quả trứng gà).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# B5



### TÁC DỤNG:

Rèn luyện trí nhớ, tâm trạng, phục hồi nhanh sau khi bị ốm, giữ các mạch máu và trái tim khỏe mạnh.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Nhiều loại thịt, gà, lòng đỏ trứng, sản phẩm từ sữa, trứng cá muối, các loại đậu, gạo và bông cải xanh.

### BỊ PHÂN HỦY NẾU:

Để trong tủ lạnh hoặc bị rớt quá lâu.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

5mg (tương đương khoảng 100g gan lợn).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# B6



### TÁC DỤNG:

Trẻ hóa cơ thể, hệ thần kinh và các mạch máu khỏe mạnh.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Ngũ cốc, mầm lúa mì, xà lách xanh, cải bắp, chuối, quả óc chó, cám mì, cá hồi và thịt.

### BỊ PHÂN HỦY NẾU:

Để lâu trong ánh sáng.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

1,6 – 2 mg (tương đương 300g thịt bò).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# B12



### TÁC DỤNG:

Giữ gìn vóc dáng, hệ miễn dịch tốt, cải thiện trí nhớ và hệ thống dạ dày - ruột.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Đậu nành, cây hoa bia, rau chân vịt, tảo bẹ, hàu, cá, sữa, phô mai, lòng đỏ trứng và nhiều loại thịt.

### BỊ PHÂN HỦY NẾU:

Đề lâu trong môi trường nhiều ánh sáng và nhiệt độ cao.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

2 – 5mg (tương đương 100g cá hồi).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# C



### TÁC DỤNG:

Giúp da mượt mà, hệ miễn dịch tốt, duy trì tâm trạng tích cực, móng tay chắc khỏe và mái tóc mượt mà.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Cây thì là, trái cây thuộc họ cam quýt, quả tầm xuân, quả mai hắc biển, trái cây có màu đỏ, súp lơ trắng, đậu (bao gồm đậu Hà Lan), củ cải, quả kiwi và măng tây.

### BỊ PHÂN HỦY KHI:

Được chế biến.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

70mg (tương đương ½ quả cam).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# D



### TÁC DỤNG:

Giữ xương chắc khỏe, giúp đông máu nhanh, tăng khả năng chịu lạnh, loại bỏ các chất độc, giữ tâm trạng tốt, tim và mạch máu khỏe.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Phô mai, bơ, cottage cheese, lòng đỏ trứng, cá, hải sản, khoai tây, dầu thực vật và thịt bò.

### BỊ PHÂN HỦY NẾU:

Nấu trong môi trường có tính kiềm.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

2 – 5mg (tương đương 2 quả trứng).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# E



### TÁC DỤNG:

Trẻ hóa cơ thể, đảm bảo hệ sinh sản được hoạt động bình thường, duy trì tâm trạng tích cực và bảo vệ da dưới tác động của môi trường.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Thịt, dầu hướng dương, ngô, hạt bí đỏ, dầu ôliu, bơ, các loại hạt, các sản phẩm từ sữa và gan.

### BI PHẢN HỦY NẾU:

Dị ứng trong thời gian dài.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

30 – 50mg (trương đương khoảng 1 thìa xúp dầu chưa tinh chế).

BRIGHTSIDE.ME

## VITAMIN

# K



### TÁC DỤNG:

Giúp vết thương phục hồi nhanh, giúp đông máu nhanh, đảm bảo lượng prothrombin cung cấp cho máu.

### CÓ TRONG CÁC LOẠI THỰC PHẨM:

Rau chân vịt, cây tầm ma, quả tầm xuân, bắp cải, súp lơ trắng, cải bắp đỏ, cà rốt, cà chua, đậu tây, trà xanh và táo bẹ.

### BI PHẢN HỦY NẾU:

Dị ứng trong thời gian dài và đặt trong môi trường nhiều ánh sáng.

### HÀM LƯỢNG SỬ DỤNG MỖI NGÀY (ĐỀ XUẤT):

1 – 2mg (trương đương khoảng 2 thìa gia vị parsley).

BRIGHTSIDE.ME

You finished reading the article "**Vitamins and all you need to know**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.