

Ebből a zsírban oldódó vitaminból egy 70 kilós ember napi szükséglete 2-3 milligramm (mg). Segíti az E-vitamin beépülését, és együtt hat a D-vitaminnal. Felszívódását - hatását - rontja az alkohol, a D-vitamin hiánya, valamint a túlzott vasbevitel. Gyakran hámvédő vitaminnak is nevezik, mert szükséges az egészséges bőrhöz, de szerepe van a növekedésben, a fertőzések elleni védelem kialakításában és a látás biokémiai mechanizmusában is. Hiányakor gyengül a sötétben látás (farkasvakság), a szaruhártya és a nyálkahártya kiszárad, a körmök törékennyé válnak. Több hónapos folyamatos hiány (vagy a felszívódás zavara) esetén vakság is kialakulhat. A szervezet az A-vitamint a májban elraktározza, ezért nemcsak arra kell figyelni, hogy eleget juttassunk szervezetünkbe, hanem arra is, hogy ne adagoljuk túl, mert az is káros. A-vitamin az állati eredetű élelmiszerekben található, míg a növényiekben úgynevezett elővitaminja, a karotin van jelen, amit a szervezetben a máj alakít át A-vitaminná.

1 mg A-vitaminnak 6 mg bétakarotin, illetve 12 mg egyéb karotin felel meg.

**A legtöbb A-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmiszerek tartalmazzák:**

csukamájolaj 30,0 mg csirkemáj 11,6 mg libamáj 8,0 mg vitaminozott Rama margarin  
6,25 mg sertésmáj 4,5 mg borjómáj 4,0 mg

**A legtöbb karotint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmiszerek tartalmazzák:**

rebarbara 70,0 mg sárgarépa 12,0 mg petrezselyemzöld 7,3 mg paraj 4,2 mg sütőtök 4,0 mg  
sóska, mangold 3,5 mg erős paprika 3,0 mg kajszibarack, sárgadinnye 1,8 mg