

Glucides indispensables

Le besoin en acide ascorbique est de l'ordre de 1 mg/24 h, très en dessous des doses utilisées comme médicament. Le besoin en acide ascorbique n'existe que chez les anthropoïdes et le cobaye par suite d'un déficit enzymatique dans la voie du glucuronate.

Le myo-inositol n'est pas indispensable chez l'homme, car il peut être synthétisé à partir du glucuronate.

Glucides indispensables

- Il n'existe qu'un seul nutriment, dérivé des oses, qui soit indispensable : l'acide ascorbique (vitamine C).