

VITAMINAS

São micronutrientes importantes, essenciais ao organismo, a maioria dos animais não consegue produzi-las em quantidade suficiente, ou não as produz. Saiba mais...

São micronutrientes importantes, essenciais ao organismo, a maioria dos animais não consegue produzi-las em quantidade suficiente, ou não as produz. Por esse motivo, a ingestão de alimentos que as contenham é necessária. No ser humano, a quantidade a ser ingerida pode variar conforme idade, sexo, estado de saúde e atividade física do indivíduo. As doses devem ser aumentadas em gestantes e lactantes, em indivíduos em crescimento ou com saúde debilitada, e mesmo trabalhadores em funções que exijam muito esforço físico. Mas, é um engano pensar que os alimentos podem ser trocados pelas vitaminas: sem a ingestão da comida, o organismo simplesmente não consegue absorvê-las. Grupo das vitaminas lipossolúveis (solúveis em gordura) não são facilmente excretadas pelo organismo e tendem a se acumular provocando intoxicação se ingeridas em excesso: -

Vitamina A - Importante oxidante que protege células contra radicais livres. Principais fontes: frutas e vegetais de cor forte, como cenoura, abóbora, brócolis e espinafre e gorduras amarelas de alimentos animais como fígado, ovos e leite. -

Vitamina D - É sintetizada com a ajuda dos raios solares e imprescindível para a produção de insulina e a manutenção do sistema imunológico. Ajuda na absorção do cálcio. Principais fontes: peixes gordos como o atum e o salmão. -

Vitamina K - Componente na formação de 13 proteínas essenciais para a coagulação do sangue e envolvida na construção dos ossos. Principais fontes: alimentos verdes, como vegetais de folhas e legumes (couve, couve de Bruxelas, brócolis, salsa). -

Vitamina E (tocoferol) - Forte antioxidante contra radicais livres; previne o câncer e doenças cardiovasculares; protege o sistema reprodutor; previne catarata; reforça o sistema imunológico; melhora a ação da insulina. Principais fontes: óleos (girassol, amendoim), sementes de girassol, amêndoas, amendoim, vegetais de folhas verde-escuras.

Grupo das principais vitaminas hidrossolúveis (complexo B solúveis em água) que permanecem no corpo por um pequeno período de tempo antes de serem excretadas pelos rins e, por essa razão, devem ser ingeridas diariamente.: -

Vitamina B1 (Tiamina) - Mantém sistema nervoso e circulatório saudáveis; auxilia na formação do sangue e no metabolismo de carboidratos; previne o envelhecimento; melhora a função cerebral; combate a depressão e a fadiga; converte o açúcar no sangue em energia. Principais fontes: vegetais de folhas (alface romana, espinafre), berinjela, cogumelos, grãos de cereais integrais, feijão, nozes, atum, carne bovina e de aves. -

Vitamina B2 (Riboflavina) - Ligada à formação de células vermelhas do sangue e anticorpos; envolvida na respiração e processos celulares; previne catarata; ajuda na reparação e manutenção da pele e na produção do hormônio adrenalina. Principais fontes: vegetais, grãos integrais, leite e carnes.

- **Vitamina B3 (Nicotinamida)** - Aumenta a circulação; reduz triglicérides e colesterol; ajuda no funcionamento adequado do sistema nervoso e imunológico; regula o açúcar no sangue; protege o corpo contra poluentes e toxinas. Principais fontes: levedura, carnes magras de bovinos e de aves, fígado, leite, gema de ovos, cereais integrais, vegetais de folhas (brócolis, espinafre), aspargos, cenoura, batata-doce, frutas secas, tomate, abacate. -

Vitamina B5 (Ácido pantotênico) - Ajuda na formação de células vermelhas do sangue e na desintoxicação química; previne degeneração de cartilagens; ajuda na construção de anticorpos; reduz colesterol e triglicérides; ajuda nas disfunções hormonais. Principais fontes: carnes, ovos, leite, grãos integrais e inteiros, amendoim, levedura, vegetais (brócolis), algumas frutas (abacate), ovário de peixes de água fria, geleia real. -

Vitamina B6 (Piridoxina) - Reduz o risco de doenças cardíacas; ajuda na manutenção do sistema nervoso central e no sistema imunológico; reduz espasmos musculares; alivia enxaquecas e náuseas; reduz o colesterol; melhora a visão; previne aterosclerose e câncer. Principais fontes: cereais integrais, semente de girassol, feijões (soja, amendoim, feijão), aves, peixes, frutas (banana, tomate, abacate) e vegetais (espinafre).

Vitamina B7 (Biotina) - Auxilia no crescimento celular, produção de ácidos graxos e redução de açúcar no sangue; combate infecções; promove a saúde das glândulas sudoríparas, do tecido nervoso, da medula óssea, das glândulas sexuais e células sanguíneas; previne a calvície; alivia dores musculares; baixa a intolerância à insulina em diabéticos. Principais fontes: carne de aves, fígado, rins, gema de ovo, couve-flor, ervilha. -

Vitamina B9 (ácido fólico) - Manutenção dos sistemas imunológico, circulatório e nervoso; antitóxico; ajuda a combater o primeiro infarto, o câncer de mama e de cólon, parasitas intestinais e envenenamento alimentar; diminui o risco de aterosclerose; promove a saúde dos cabelos e da pele; reforça o sistema imunológico e o sistema nervoso central. Principais fontes: fígado, rins, vegetais de folhas verdes, couve-flor. -

Vitamina B12 (Cobalamina) - auxilia a síntese de células vermelhas do sangue; manutenção do sistema nervoso; ajuda no crescimento e desenvolvimento do corpo. Principais fontes: fígado, rins, carnes, peixes, ovos, leite, queijo. -

Vitamina C (ácido ascórbico) - Indispensável para a síntese do colágeno; ajuda na manutenção das funções glandulares e do crescimento; manutenção dos tecidos; previne o câncer; aumenta a imunidade; protege contra infecções. Principais fontes: frutas cítricas frescas (laranja, limão, tomate abacaxi, mamão papaia) e vegetais frescos (repolho, couve-flor, espinafre, pimentão verde).

- Colina - Ajuda na memorização e no tratamento do Alzheimer; controla o colesterol e as gorduras no corpo; ajuda a eliminar substâncias tóxicas (venenos e drogas) e na reconstrução do fígado danificado pelo álcool. Principais fontes: lecitina de soja, gema de ovo.

Fonte: Saúde Vitamina