

VITAMINAS - FONTES - BOM PARA

VITAMINAS	FONTES	BOM PARA.....
Vitamina A - Carotenoides	Fígado, manteiga, gema de ovo, leite, queijo, peixes do mar, verduras, tomates, cenouras, frutas amarelas, vegetais amarelo- alaranjados	Visão cansada, cegueira noturna, fluxo menstrual intenso, pele e mucosas ressecadas, fortalecer o sistema imunológico, bom funcionamento das células do útero, combate ao envelhecimento

Vitamina B6 Piridoxina	Carnes, miudos, peixes, batatas, grãos integrals, aves, abacates, bananas, melão, suco de tomate	Dores crônicas, especialmente por irritação nervosa e diabetes, dores de cabeça, depressão, inchaço das mamas, gases abdominais, constipação intestinal, bem- estar
Vitamina B12 Cianocobalamina	Em alimentos de origem animal: fígado, ovos e leites	Anemia, diabetes, psoríase, dermatite, seborreia, humor depressivo, esgotamento

<p>Vitamina C Ácido Ascórbico</p>	<p>Verduras e legumes, brócolis, páprica, couve e batatas, frutas: especialmente as cítricas, goiaba, kiwi</p>	<p>Menstruação abundante, modificação das células do útero, cloasma (manchas pardas na pele), cicatrização, combate ao envelhecimento e a falta de libido</p>
<p>Vitamina D Calciferol</p>	<p>Peixes do mar (arenque e salmão), óleo de fígado de peixe, gema de ovo</p>	<p>Risco de osteoporose devido à redução de absorção de cálcio pelo intestino, fraturas, psoríase</p>

<p>Vitamina E</p>	<p>Óleos vegetais, verduras, erva doce, páprica, couve, nabo, aipo, framboesas, amoras, grãos integrais, sementes de girassol, amêndoas, noz pecan</p>	<p>Prevenção de câncer em combinação com vitaminas A, C e E, Ondas de calor, distúrbios de pele, inclusive da mucosa vaginal, hipertireoidismo, artrose, câimbras noturnas</p>
<p>Complexo de vitamina B - Ácido Fólico</p>	<p>Folhas verdes (espinafre), aspargos, tomate, pepino, grãos integrais, fígado, iogurte, amêndoa</p>	<p>Anemia, osteoporose, diabetes</p>
<p>Complexo de vitamina B - Niacina</p>	<p>Carne, fígado, grãos integrais, peixes (cavalinha, salmão e sardinha), frango</p>	<p>Taxas elevadas de gordura no sangue (hiperlipidemia), baixo índice de açúcar no sangue (hipoglicemia)</p>