

VITAMINAS: para que servem e quais as principais fontes



VITAMINA	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
<p>VITAMINA A (Retinol e Caroteno)</p>	<p>Importante para ter pele, cabelo, unhas, ossos, gengivas e dentes saudáveis e para a resistência a infeções.</p> <p>É essencial para a visão e previne a cegueira noturna.</p>	<p>Vegetais amarelos, cor-de-laranja e de folhas verde-escuras, como a batata-doce, a cenoura, a couve-portuguesa e os brócolos</p> <p>Frutas de cor amarela intensa ou cor-de-laranja, como a manga e a papaia</p> <p>Leite e laticínios meio-gordos ou gordos e manteiga</p> <p>Fígado, gema de ovo e peixes gordos</p>
<p>VITAMINA B1 (Tiamina)</p>	<p>Necessária na produção de energia a partir dos hidratos de carbono e para um apetite e digestão normais.</p> <p>É essencial para o desenvolvimento do cérebro do bebé durante a gravidez e para o bom funcionamento do sistema nervoso.</p>	<p>Cereais integrais, como arroz e pão integral</p> <p>Carne</p> <p>Frutos gordos, como as nozes, avelãs, pistácios e caju (castanha de caju)</p>
<p>VITAMINA B2 (Riboflavina)</p>	<p>Necessária para a produção de energia a partir dos alimentos.</p> <p>Importante para o crescimento, uma boa visão e pele saudável.</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras, como brócolos e couves</p> <p>Leite e laticínios</p> <p>Vísceras, carne e ovos</p>
<p>VITAMINA B3 (Niacina ou Ácido Nicotínico)</p>	<p>Necessária para a produção de energia a partir dos alimentos, para um apetite e digestão normais, para uma boa circulação sanguínea e para o bom funcionamento do sistema nervoso.</p>	<p>Carnes magras, peixes gordos e fígado</p> <p>Sementes</p> <p>Frutos gordos, como nozes e amendoins</p> <p>Obs. Também é produzida por bactérias no intestino humano.</p>

(continua) ...>

VITAMINA	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
<p>VITAMINA B5 (Ácido Pantoténico)</p>	<p>Necessária na produção de energia e de algumas hormonas.</p> <p>Importante para ter a pele e o cabelo saudáveis e para o bom funcionamento do sistema nervoso e imunitário.</p>	<p>Cereais integrais, como o arroz, o milho e o trigo</p> <p>Feijões</p> <p>Leite</p> <p>Amendoins</p> <p>Fígado, carne de galinha e gema de ovo</p> <p>Obs. Encontrada na maioria dos alimentos de origem vegetal ou animal.</p>
<p>VITAMINA B6 (Piridoxina)</p>	<p>Necessária para a utilização das proteínas e dos hidratos de carbono no organismo.</p> <p>Importante para a formação das hemácias (glóbulos vermelhos do sangue), para o controlo da hidratação, para a uma pele saudável e para o bom funcionamento do sistema nervoso.</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras, como o espinafre, as couves e os brócolos</p> <p>Melancia, ameixa, banana e pera-abacate</p> <p>Batata e batata-doce</p> <p>Cereais integrais, como a aveia, o pão e o arroz integral</p> <p>Frutos gordos</p> <p>Leguminosas</p> <p>Carnes magras, peixes gordos, fígado e gema de ovo</p>
<p>BIOTINA</p>	<p>Necessária para a utilização dos hidratos de carbono e das proteínas no organismo.</p> <p>É essencial em muitos processos do organismo.</p>	<p>Nozes</p> <p>Sementes</p> <p>Leguminosas</p> <p>Carne, peixe, fígado e gema de ovo</p> <p>Obs. Também é produzida por bactérias no intestino humano.</p>
<p>ÁCIDO FÓLICO (Vitamina B9 ou M, Folato ou Folacina)</p>	<p>Durante a gravidez é necessária para fechar o tubo que protege o sistema nervoso central.</p> <p>Necessária para a formação das hemácias (glóbulos vermelhos do sangue) e do material genético (ADN e ARN).</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras, como os brócolos, couves e espinafres</p> <p>Laranja e outros citrinos e banana</p> <p>Frutos gordos</p> <p>Fígado</p> <p>Obs. Recomenda-se a suplementação com ácido fólico antes e durante a gravidez.</p>
<p>VITAMINA B12 (Cobalamina)</p>	<p>Necessária para a formação das hemácias (glóbulos vermelhos do sangue) e do material genético (ADN e ARN).</p>	<p>Todos os alimentos de origem animal, como carnes, peixes, ovos e laticínios</p>

(continua) ... >

VITAMINA	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
<p>VITAMINA C (Ácido ascórbico)</p>	<p>Necessária para a manutenção dos ossos, dentes, cartilagens, tendões, e paredes dos vasos sanguíneos e para a produção de algumas hormonas.</p> <p>Participa na regulação de diversos processos bioquímicos no organismo.</p>	<p>Hortícolas, como o tomate, os brócolos, a couve-flor, os pimentos e as couves</p> <p>Frutas, como a laranja e outros citrinos, os morangos e frutos silvestres, o kiwi, o melão e a melancia</p> <p>Batata</p>
<p>VITAMINA D (Calciferol)</p>	<p>Necessária para a absorção do cálcio e do fósforo e para a sua fixação nos ossos e dentes</p>	<p>Óleos de peixes gordos e gema de ovo</p> <p>Cremes vegetais para barrar enriquecidos</p> <p>Obs. <i>Pode ser produzida pelo organismo humano através da exposição da pele à luz solar.</i></p>
<p>VITAMINA E (Tocoferol)</p>	<p>Necessária para a proteção das membranas das células.</p> <p>Importante para a formação das hemácias (glóbulos vermelhos do sangue) e para a formação e manutenção dos músculos, da pele e de outros tecidos do organismo.</p>	<p>Gérmen de trigo</p> <p>Frutos gordos</p> <p>Sementes</p> <p>Cremes e óleos vegetais</p>
<p>VITAMINA K (Filoquinona, Menaquinona)</p>	<p>Necessária à coagulação normal do sangue e à produção de energia no fígado.</p> <p>Ajuda a manter os ossos saudáveis.</p>	<p>Vegetas de folhas verde-escuras</p> <p>Cereais integrais, como o trigo e a aveia</p> <p>Leite</p> <p>Fígado</p> <p>Obs. <i>Também é produzida por bactérias no intestino humano.</i></p>

ATENÇÃO! O leite materno contém todos os nutrientes de que bebé necessita até aos 6 meses de vida.

3/3

