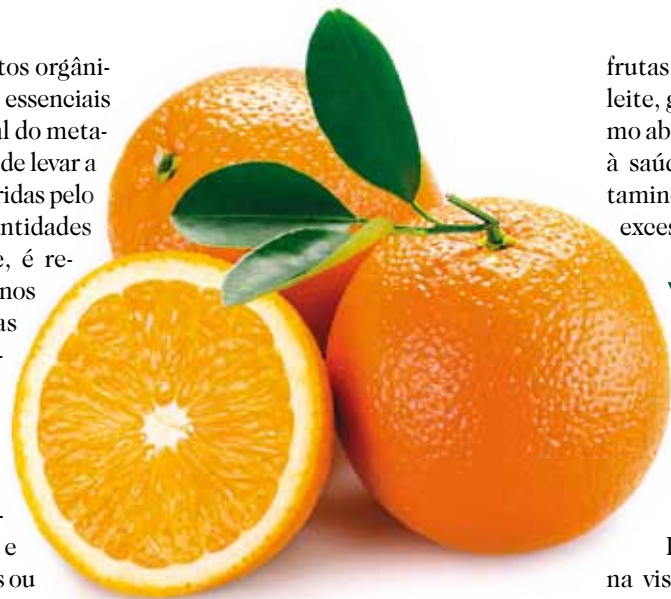


# PARA QUE SERVEM E ONDE ENCONTRAR CADA TIPO DE VITAMINA

As vitaminas são compostos orgânicos, presentes nos alimentos, essenciais para o funcionamento normal do metabolismo, e em caso de falta pode levar a doenças. Não podem ser digeridas pelo ser humano, exceto em quantidades não suficientes. Atualmente, é reconhecido que os seres humanos necessitam de 13 vitaminas diferentes, sendo que o organismo só consegue produzir vitamina D.

O nome vitamina foi criado pelo bioquímico polonês Casimir Funk em 1912, baseado na palavra latina *vita* (vida) e no sufixo *amina* (aminas vitais ou aminas da vida). Foi usado inicialmente para descrever estas substâncias do grupo funcional amina, pois naquele tempo pensava-se que todas as vitaminas eram aminas. Apesar do erro, o nome se manteve. As vitaminas podem ser classificadas em dois grupos de acordo com sua solubilidade. Quando solúveis em gorduras, são agrupadas como vitaminas lipossolúveis e sua absorção é feita junto à da gordura, podendo acumular-se no organismo alcançando níveis tóxicos. São as vitaminas A, D, E e K. Já as vitaminas solúveis em água são chamadas de hidrossolúveis e consistem nas vitaminas presentes no complexo B e a vitamina C. Essas não são acumuladas em altas doses no organismo, sendo eliminadas pela urina. Por isso, é necessário uma ingestão quase diária para a sua reposição.

A vitamina A é necessária para manter a pele, a visão e o sistema imunológico saudáveis. Enquanto a vitamina E previne os danos dos radicais livres e ajuda a fortalecer as células, a vitamina C auxilia no crescimento saudável das células de ossos, dentes, gengiva, ligamentos e vasos sanguíneos. Juntos, os dois tipos de vitamina promovem



diversos benefícios para o organismo, pele e cabelo, além de manter o funcionamento do organismo em ordem.

## BENEFÍCIOS DAS VITAMINAS

As vitaminas são essências na transformação de energia, mesmo que não sejam fontes, agem em diferentes sistemas e auxiliam nas respostas imunológicas do organismo, protegendo-o. Com essas características, elas melhoram a pele, a oxigenação das células, auxiliam no funcionamento do metabolismo e ajudam nos processos de cura e rejuvenescimento. A carência de vitaminas no organismo, chamada hipovitaminose ou avitaminose, é responsável pelo aparecimento de doenças. A falta de vitaminas pode ser causada pela ingestão de uma alimentação pobre nutricionalmente, pouco variada, que pode levar ao desenvolvimento de algumas doenças graves que podem até levar à morte.

Para o organismo não sofrer nenhuma carência de vitaminas, é recomendado o fazer uso diário de alimentos como

frutas, legumes, verduras, carnes, ovo, leite, grãos. Mas lembre-se que o consumo abusivo também torna-se um perigo à saúde, pois pode ocorrer a hipervitaminose, que leva a uma intoxicação excessiva de vitamina no organismo.

## VITAMINAS PARA TODA A VIDA

Conheça a seguir as principais vitaminas e suas funções mais importantes.

### Vitamina A

Possui um papel muito importante na visão, no crescimento, desenvolvimento, manutenção da pele e imunidade. Pode ser encontrada em alimentos de origem animal (fígado, ovos, leite, atum, queijos), vegetais folhosos verde-escuros, frutas amarelo-laranjadas e vermelhas.



### Vitamina D

É fundamental no metabolismo dos ossos, ajudando na prevenção de doenças como raquitismo, osteomalácia e osteoporose. Pode ser encontrada em óleo de fígado de peixe, manteiga, nata, gema de ovo e salmão.

### Vitamina E

É uma vitamina com importante função antioxidante, com excelente característica de defesa contra efei-



tos nocivos dos radicais livres. Está relacionada à prevenção de condições associadas ao estresse oxidativo, tais como envelhecimento, câncer, doença cardiovascular, entre outras. É abundante em grãos integrais, amêndoas, óleo de milho, óleo de soja, nozes, gérmen de trigo.



### Vitamina C

Está diretamente ligada à formação de colágeno, manutenção e integridade das paredes capilares, formação dos glóbulos vermelhos do sangue, além de atuar no metabolismo de alguns aminoácidos e vitaminas do complexo B e auxiliar na facilitação da absorção do ferro, na formação dos dentes e ossos e favorecimento da cicatrização de queimaduras. Age na primeira linha de defesa contra radicais livres, promovendo resistência a infecções através da atividade imunológica de algumas células de defesa e do processo de reação inflamatória. Pode ser encontrada em acerola, melão, brócolis, manga, kiwi, abacaxi, morango, limão, laranja, maracujá. A deficiência de vitamina C leva a uma doença chamada escorbuto, muito comum no século XV, época das grandes navegações.

A vitamina C é a mais instável das vitaminas, podendo ser facilmente eliminada pelo calor, armazenamento inadequado, presença de metais entre outros. O excesso de vitamina C é excretado na urina.

### Vitamina K

É importante para uma boa coagulação sanguínea, estando presente na gordura dos alimentos especialmente de origem vegetal, sendo uma vitamina lipossolúvel. Pode ser encontrada em alimentos verdes, como vegetais de folhas e legumes, como couve, couve de Bruxelas, brócolis, salsa.



### Vitamina B<sub>1</sub> (Tiamina)

Mantém o sistema nervoso e circulatório em bom funcionamento. Previne o envelhecimento, melhora a função cerebral, combate a depressão e a fadiga. É abundante em vegetais de folhas (alface romana, espinafre), berinjela, cogumelos, grãos de cereais integrais, feijão, nozes, atum, carne bovina e de aves. Pessoas com deficiência de vitamina B<sub>1</sub> apresentam inapetência, baixa aceitação da dieta e consequente perda de peso, confusão mental e fraqueza muscular. Em casos mais graves pode haver comprometimento do coração.

### Vitamina B<sub>2</sub> (Riboflavina)

Previne catarata, ajuda na reparação e manutenção da pele e na produção do hormônio adrenalina. Pode ser encontrada em vegetais, grãos integrais, leite e carnes.

### Vitamina B<sub>3</sub> (Nicotinamida)

Reduz triglicérides e colesterol. Auxilia no funcionamento adequado do sistema nervoso e imunológico. Os alimentos ricos nesta vitamina são 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 B<sub>5</sub> (Ácido pantotênico)

Auxilia na formação de células vermelhas do sangue e na desintoxicação química. Previne degeneração de cartilagens e ajuda na construção de

anticorpos. Está presente em carnes, ovos, leite, grãos integrais e inteiros, amendoim, levedura, vegetais (brócolis), algumas frutas (abacate), ovário de peixes de água fria, geleia real.

### Vitamina B<sub>6</sub> (Piridoxina)

Reduz o risco de doenças cardíacas, ajuda na manutenção do sistema nervoso central e no sistema imunológico. Além disso, alivia enxaquecas e náuseas. Cereais integrais, semente de girassol, feijões (soja, amendoim, feijão), aves, peixes, frutas (banana, tomate, abacate) e vegetais (espinafre), são ricos nesta vitamina.

### Vitamina B<sub>7</sub> (Biotina)

Promove o crescimento celular, auxilia na produção de ácidos graxos e redução de açúcar no sangue. A vitamina B<sub>7</sub> previne a calvície e também alivia dores musculares. Pode ser encontrada em carne de aves, fígado, rins, gema de ovo, couve-flor e ervilha.



### Vitamina B<sub>9</sub> (Ácido fólico)

Promove a saúde dos cabelos e da pele, além de ser essencial na síntese de DNA. A vitamina B<sub>9</sub> fornece nutrientes para garantir a manutenção dos sistemas imunológico, circulatório e nervoso. Também ajuda no combate do câncer de mama e de cólon. Suas fontes incluem folhas verdes, fígado, carnes, peixes, cereais integrais, leguminosas, etc.

### Vitamina B<sub>12</sub> (Cobalamina)

Age sobre os glóbulos vermelhos, células nervosas, no equilíbrio hormonal e na beleza da pele. É abundante em fígado, rins, carnes, peixes, ovos, leite, queijo. Quando o consumo de alimentos ricos em vitamina B<sub>12</sub> é pequeno, deve-se tomar um suplemento alimentar dessa vitamina para evitar a anemia e outras complicações. A falta de vitamina B<sub>12</sub> pode provocar alterações neurológicas e anemia megaloblástica.