



VITAMINAS

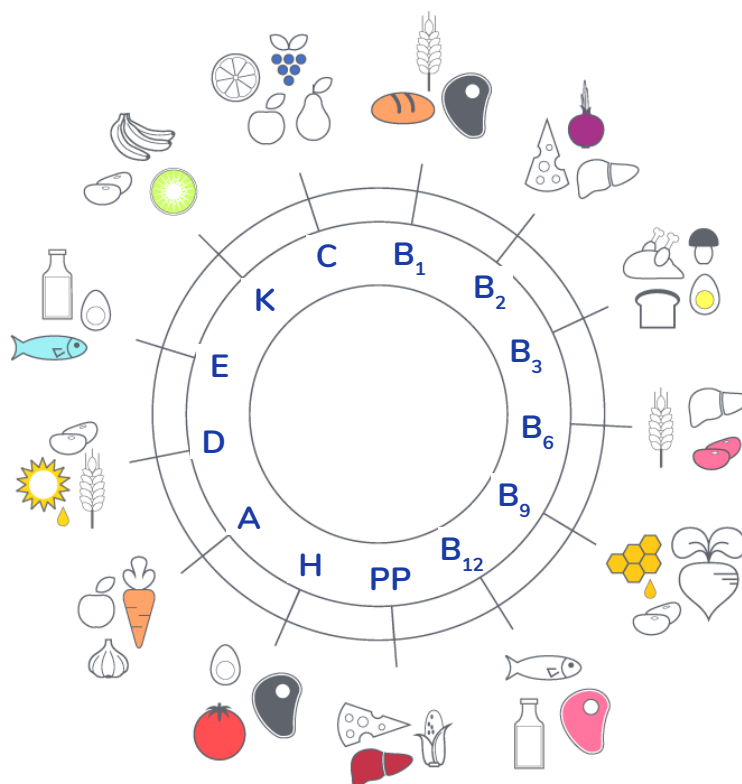
São substâncias orgânicas especiais que atuam em quantidades reduzidas, a nível celular, como desencadeadoras da atividade de muitas enzimas do metabolismo. São produzidas nas estruturas dos vegetais e de alguns seres unicelulares. Os animais devem obtê-las na alimentação sob a forma de provitaminas.

AS VITAMINAS SÃO DIVIDIDAS EM:

- ▶ **Lipossolúveis:** Solúveis apenas em lipídeos. Para serem absorvidas, é necessária a presença de lipídeos. São elas: A, D, E e K.
- ▶ **Hidrossolúveis:** Solúveis em água. São elas: complexo B e C.

A falta de determinada vitamina na dieta alimentar provoca um quadro conhecido como avitaminose, determinando alterações específicas no metabolismo humano.

As vitaminas também tem papel muito importante na “limpeza” das células. Muitas têm papel de antioxidantes combatendo radicais livres, que são produtos da respiração celular. O aumento de radicais livres prejudica o DNA e é um dos responsáveis pelo envelhecimento celular.



O diagrama acima demonstra em que alimentos podem ser encontrados diferentes vitaminas.



ABAIXO SEGUE UMA TABELA RELACIONANDO AS PRINCIPAIS VITAMINAS:

	Vitaminas	Fontes	Funções no Organismo	Doenças
LIPOSSOLÚVEIS	A (Retinol)	Fígado de aves, animais e cenoura.	Combate a radicais livres; Formação dos ossos e pele; Funções da retina.	Hemeralopia; Xeroftalmia; Diminuição de glóbulos vermelhos; Formação de cálculos renais.
	D (Calciferol)	Óleo de peixe, fígado, gema de ovos.	Regulação do cálcio do sangue e dos ossos.	Raquitismo; Osteoporose.
	E (Tocoferol)	Verduras, azeite e vegetais.	Antioxidante que protege as células do organismo contra radicais livres.	Dificuldades visuais; Alterações neurológicas.
	K (Filoquinona)	Fígado e verduras.	Atua na coagulação do sangue; Previne a osteoporose.	Desnutrição; Má função do fígado; Problemas intestinais.
HIDROSSOLÚVEIS	B1 (Tiamina)	Cereais, carnes, verduras, levedo de cerveja.	Atua no metabolismo energético dos açúcares.	Beribéri.
	B2 (Riboflavina)	Leites, carnes, verdura.	Atua no metabolismo de enzimas; Proteção do sistema nervoso.	Inflamações na língua; Anemias; Seborreia.
	PP ou B3 (Niacina)	Ervilha, amendoim, fava, peixe, feijão, fígado.	Manutenção da pele; Proteção do fígado; Regula a taxa de colesterol no sangue.	Insônia; Dor de cabeça; Pelagra (dermatite, diarreia, depressão).
	B5 (Ácido Pantotênico)	Fígado, cogumelos, milho, abacate, ovos, leite, vegetais.	Metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares.	Fadigas; Cãimbras musculares.
	B8 (Biotina)	Carnes, legumes, verduras e bactérias	Atua como coenzima em processos energéticos da célula, na síntese de ácidos graxos e das bases nitrogenadas	Distúrbios neuromusculares e inflamações na pele.
	B9 (Ácido fólico)	Frutas, cereais e vegetais verde	Atua na síntese de DNA e RNA e da hemoglobina	Anemia, redução do crescimento e problemas congênicos no feto
	B6 (Piridoxina)	Carnes, frutas, verduras e cereais.	Crescimento; Proteção celular; Metabolismo de gorduras e proteínas; Produção de hormônios.	Seborreia; Anemia; Distúrbios de crescimento.
	B12 (Cianocobalamina)	Fígado, carnes.	Formação de hemácias; Multiplicação celular.	Anemia perniciosa.
	C (Ácido Ascórbico)	Laranja, limão, abacaxi, kiwi, acerola, morango, brócolis, melão, manga.	Fortalecimento do sistema imunológico; Combate a radicais livres; Aumento da absorção de ferro pelo intestino.	Escorbuto.

- ✉ contato@biologiatotal.com.br
- ▶ [/biologiajubulut](#)
- 📷 [Biologia Total com Prof. Jubilut](#)
- 📘 [@biologiatotaloficial](#)
- 🐦 [@Prof_jubilut](#)
- 📌 [biologiajubulut](#)

