

O que são

São micronutrientes importantes no processo de metabolismo de carboidratos, lipídios e proteínas. Embora as vitaminas sejam substâncias 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.

Curiosidades

A vitamina B12 é perdida na fermentação para produção de iogurtes e no leite fervido.

Pessoas que vivem em regiões de pouca incidência de raios ultravioleta, possuem geralmente níveis mais baixos de vitamina D devido à pouca absorção dos raios solares. Assim como nos países tropicais, já que as pessoas passam bastante protetor solar e não absorvem os

raios ou não se alimentam corretamente.



Vitaminas	Algumas fontes	Algumas funções	Alguns sintomas de deficiência
A	Cenoura, fígado de aves, animais.	Combate radicais livres.	Secura de pele, diminuição de glóbulos vermelhos, cegueira noturna.
D	Óleo de peixe, fígado, gema de ovos.	Regulação do cálcio do sangue	Raquitismo(enfraquecimento dos ossos), osteoporose.
E	Verduras, azeites, vegetais .	Agente antioxidante	Dificuldades visuais.
K	Fígado, verduras.	Coagulação do sangue.	Desnutrição, problemas intestinais, hemorragia (recém-nascidos).
B1	Cereais, carnes, Verduras.	Metabolismo energético de açúcares.	Cansaço, falta de apetite, irritação nervosa, inchaço nas mãos e pés.
B2	Leites, carnes , verduras.	Proteção no sistema nervoso	Lesões no sistema nervoso, cansaço, ardor nos olhos.
B5	Fígado, ovos, vegetais, cogumelos.	Metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares.	Câimbra, anemia, insônia.
B6	Carne, frutas, verduras, cereais.	Produção de hormônios, crescimento, proteção celular.	Distúrbios de crescimento, irritabilidade, doenças da pele .
B12	carnes, leite, queijo, ovos, fígado.	Formação de hemácias, multiplicação celular.	distúrbios nervosos, anemia perniciosa.
C	abacaxi, acerola, laranja, limão, morango, caju, tangerina.	Fortalecimento imunológico, combate radicais livres.	fadiga, sangramento na pele e gengiva.