

# Vitaminas

## Onde encontrá-las?

Não é de hoje que ouvimos falar sobre a importância de se ter uma alimentação balanceada. Sabemos que comer frutas e verduras é essencial numa dieta e que o consumo excessivo de gordura e açúcar causa o aumento do colesterol e o possível desenvolvimento do diabetes, respectivamente. Também ouvimos, e isso desde criança, que precisamos de vitaminas para crescer fortes e saudáveis. Mas o que são as tais vitaminas? Por que elas são importantes para o nosso organismo e o que o excesso ou a falta dessas substâncias podem causar?

Segundo a nutricionista Marilize Tamanini, as vitaminas são micronutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. São mais de 20 tipos e cada uma delas é responsável por uma ou mais funções. "O que devemos atentar é que o excesso também pode ser prejudicial ao organismo. Alguns dos chamados multivitamínicos ou suplementos vitamínicos, por exemplo, contêm dosagens elevadíssimas, o que pode gerar reações no organismo, como alergias causadas pelo excesso de vitamina B12, e cálculo renal, resultado do excesso de vitamina C, por exemplo. Por outro lado, a carência também é maléfica, favorecendo o envelhecimento precoce e deixando o organismo mais exposto a doenças", pondera.

Aproveitando-se da associação direta que fazemos entre vitamina e saúde, muitas empresas do ramo alimentício trabalham de maneira atraente com o público infantil que, por sinal, é uma faixa crescente e que se torna mais independente a cada dia. Isso pode ser observado nas prateleiras dos supermercados, onde encontramos biscoitos vitaminados e fortificados para crianças. A partir da

propaganda, esses alimentos passam a ser considerados saudáveis, o que diminui o peso na consciência dos pais. Tamanini ressalta, porém, que tudo que é artificial não atinge as células tão facilmente. Devemos sempre optar pelos alimentos naturais, que são absorvidos com mais rapidez pelo organismo. "Quanto mais perto da natureza for o nosso consumo alimentar, mais saudáveis seremos", analisa.

Entre as principais vitaminas, destacam-se a vitamina C e as vitaminas do chamado complexo B. A primeira - encontrada em grande quantidade no morango e na acerola, além dos famosos laranja e limão - auxilia na fixação do ferro no organismo, na desintoxicação do corpo e no combate ao estresse. Já as vitaminas do complexo B - encontradas nos cereais integrais e na quinoa (pseudo cereal com alta concentração de vitaminas) - agem no metabolismo de gorduras, açúcares e proteínas. Outra vitamina importante é a B6, ou ácido fólico, importante no desenvolvimento neurológico dos bebês. Por isso, as futuras mães devem incluir feijão, lentilha, vísceras e vegetais verdes na alimentação.

Investir em pratos coloridos, substituir doces e guloseimas por frutas, incrementar as saladas e explorar a criatividade na cozinha são algumas dicas que a nutricionista dá para aumentar o consumo diário de vitaminas. Porém, deve-se lembrar que uma dieta balanceada não se resume à ingestão de alimentos ricos nessas substâncias. "Devemos pensar na alimentação como um todo, lembrando que nosso organismo precisa de tudo um pouco: proteína, carboidrato, vitaminas, sais minerais e até gordura", explica a nutricionista. O segredo? É simples: variedade, quantidade, qualidade e moderação.

# Conheça as vitaminas

**Vitamina A** – Age sobre a visão, pele e mucosas. Fonte: Pimenta vermelha, cenoura crua, legumes verdes e pêssego.

**B1 (Tiamina)** – Age sobre o sistema nervoso, tórax muscular do coração e dos intestinos. Fonte: Grãos germinados, nozes, farelo de arroz.

**B2 (Riboflavina)** – Age sobre olhos, pele e cabelo. Fonte: Lactícínios, soja e cogumelos.

**B3 (Niacina)** – Age sobre o sistema nervoso e pele. Fonte: amendoim, carne, leite e peixe.

**B5 (Ácido Pantotênico)** – Age sobre as glândulas supra renais (responsável pela secreção de hormônios). Fonte: Legumes, frutas e gema de ovo.

**B6 (Piridoxina)** – Age sobre o equilíbrio dos líquidos, no sono e na energia muscular. Fonte: Carne de porco, repolho, banana e laranja.

**B7 (Inositol)** – Ajuda no combate do HDL (colesterol ruim) e atua no sistema nervoso. Fonte: Alfafa germinada, melão e iogurte.

**B8 (H ou Biotina)** – Ajuda no metabolismo das proteínas e gorduras, age na prevenção da calvície e no tratamento da malária. Fonte: Soja germinada, rapadura e levedo.

**B9 (Ácido fólico)** – Age sobre o equilíbrio hormonal e auxilia no tratamento da anemia. Fontes: Hortaliças verdes, alfafa germinada e germe de trigo.

**B12 (Cianocobalamina)** – Contribui para o equilíbrio hormonal e do sistema nervoso. Fontes: frutos do mar, peixes, algas e alface.

**B13 (Ácido orótico)** – Trabalha na regeneração celular (esclerose múltipla). Fontes: Soro do leite e hortaliças cruas.

**B15 (Ácido pangâmico)** – Age na oxigenação celular, desintoxicação do fígado. Fontes: Amêndoa do damasco, arroz e grãos germinados.

**B17 (Laetrile ou Amigfalin)** – Ajuda no combate ao câncer. Fontes: Amêndoa do damasco e frutas.

**PABA (Ácido Paramino-Benzóico)** – Atua no crescimento, na pele e cabelo. Fontes: levedo, rapadura e frutas.

**C** – Contribui na desintoxicação, no combate ao estresse e na formação da imunidade. Fontes: Frutas cítricas, pimentão verde e batata.

**D** – Age no metabolismo do cálcio. Fontes: Óleo de fígado de peixe, soja e peixe (aliado a exposição ao sol)

**E** – Contribui para o rejuvenescimento. Fontes: Óleo do germe de trigo e abacate.

**F** – Reduz a taxa do colesterol ruim (HDL). Fontes: Óleos não saturados, abacate e semente de girassol.

**K** – Age na coagulação do sangue. Fontes: Algas, óleo de soja e gema de ovo.

**P** – Reforça a parede das veias e dos capilares. Fontes: Laranja, limão e salsa.

**T** – Age na coagulação do sangue. Fontes: Sementes de gergelim.

**U** – Atua no tratamento da úlcera intestinal. Fonte: Repolho cru.

**Colina** – Trabalha na síntese hormonal. Fontes: Espinafre cru, grãos germinados e nozes.

**Lecitina** - Mantém a solubilidade do colesterol sanguíneo (evita o endurecimento das artérias). Fontes: Soja germinada, hortaliças cruas e gema de ovo.

Fonte: L. KATHLEEN MAHAN Krause, Alimentação, Saúde e Dietoterapia.

## ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C:

- mamão papaia: 1 unidade de tamanho médio (188 mg vit. C)
- brócolis: 1 copo (116 mg vit. C)
- suco de laranja: 1 copo (97 mg vit. C)
- morangos: 1 copo (84 mg vit. C)
- laranja: 1 unidade de umbigo (75 mg)
- kiwi: 1 unidade (74 mg)
- melão: 1 copo (68 mg)
- manga: 1 unidade (57 mg)

Fonte: SITE ABC DA SAÚDE  
[www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br)



## CARDÁPIO SAUDÁVEL

A nutricionista Marilize Tamanini elaborou uma sugestão de cardápio balanceado e rico em vitaminas com cinco refeições diárias.

### CAFÉ DA MANHÃ

- Suco de acerola com laranja (vitamina C e ácido fólico)
- Iogurte de coco (vitamina A)
- Pão integral de centeio (ácido fólico e niacina)
- Queijo cottage (ácido pantotênico)
- Cubos de melão (vitamina C, A e ácido fólico)
- Morango (vitamina C, riboflavina e tiamina) com quinoa (vitamina B1 - Tiamina, Vitamina B2 - Riboflavina, vitamina B3 - Niacina, ácido pantotênico e vitamina E)

### LANCHE

- Castanhas de caju (vitaminas E, D e K)

### ALMOÇO

- Salada de Rúcula (ácido fólico, vitamina A, C e niacina)
- Repolho roxo (vitamina A, C e B6)



- Cenoura (A, C e niacina)
- Acelga (ácido pantotênico e fólico e vitamina A) com abacaxi (vitamina C)
- Arroz cateto integral com trigo em grão (vitaminas do complexo B)
- Feijão (ácido fólico)
- Peixe (A, B, D e K)
- Brócolis (vitamina A e C) com alho (vitamina C e B6) e óleo de gergelim (vitaminas E, D e K)

### JANTAR

- Sopa de cará (vitaminas do complexo B)
- Abóbora (vitamina A)
- Abobrinha (vitamina C e A)
- Macarrão integral (vitaminas do complexo B)

### CEIA

- Um iogurte com 0% de gordura (vitamina A)

As quantidades devem ser ajustadas de acordo com o sexo, idade e peso da pessoa com o auxílio de um profissional qualificado.

Prefira sempre as frutas e legumes da estação, além de serem mais baratos, as concentrações de vitaminas e sais minerais é maior.

