

Vitaminas são compostos orgânicos que são vitais para a vida e indispensáveis para as funções orgânicas. Podem ser classificadas em lipossolúveis e hidrossolúveis.

Lipossolúveis: absorvidas e transportadas pelos lipídios, podendo ser armazenadas no tecido adiposo. Pelo fato de serem armazenadas, algumas podem atingir concentrações tóxicas.

## Vitamina A

A vitamina A é um micronutriente que desempenha papel essencial na visão, crescimento, desenvolvimento do osso, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial, processo imunológico e reprodução.

Fontes: vegetais folhosos verde-escuros, vegetais e frutas amarelo-alaranjados possuem carotenóides que são convertidos em vitamina A pelo organismo. Alimentos de origem animal, como, leite, ovos, fígado.

## Vitamina D

É a única vitamina que o corpo é capaz de produzir, para isso, necessita do auxílio da luz solar. Ela é importante no processo de absorção de cálcio e fósforo do intestino, mineralização, crescimento e reparo dos ossos.

Fontes: Não é muito abundante nos alimentos, mas é encontrada na gema de ovo, manteiga, sardinha, atum.



## **Vitamina E**

A vitamina E é um anti-oxidante que protege as células do organismo contra danos de compostos químicos reativos conhecidos como radicais livres.

Fontes: óleos vegetais, amêndoas, avelãs.

## **Vitamina K**

A vitamina K tem como principal função ser coagulante e anti-hemorrágica. Participa na formação de certos fatores de coagulação no fígado.

Fontes: vegetais folhosos verdes escuros, como, couve, espinafre, alface, brócolis.

Hidrossolúveis: absorvidas diretamente e transportadas livremente na corrente sanguínea, não são normalmente armazenadas em quantidades significativas no organismo.

## **Complexo B**

As vitaminas do complexo B ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, cabelos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscular do aparelho gastrointestinal. As vitaminas do complexo B podem ser úteis nos casos de depressão e ansiedade.

Fontes: folhas escuras, carnes, vísceras, leguminosas.

## **Ácido fólico**

O ácido fólico atua na formação de produtos intermediários do metabolismo, que por sua vez estão envolvidos na formação celular. Está presente na síntese do DNA e RNA e também tem papel na formação e maturação das hemácias e leucócitos.

Fontes: vegetais de folhas verdes, fígado, feijão, cereais integrais.

## Ácido pantotênico

O ácido pantotênico é essencial para o metabolismo celular. Está envolvido na liberação de energia do carboidrato, na degradação e metabolismo de ácidos graxos, na síntese do colesterol, fosfolipídios, hormônios esteróides e porfiria para hemoglobina e colina.

Fontes: está amplamente distribuído nos alimentos, mas as melhores fontes são, couve-flor, brócolis, ovo, fígado.

## Biotina

A biotina está envolvida na gliconeogênese, na síntese e oxidação de ácidos graxos, na degradação de alguns aminoácidos e na síntese de purinas. Parece fazer parte do crescimento de várias bactérias, plantas, protozoários e animais superiores, inclusive do homem.

Fontes: leite, fígado, gema de ovo.

## Vitamina C

O ácido ascórbico está envolvido na síntese do colágeno, no desenvolvimento do tecido conjuntivo, no processo de cicatrização e recuperação após queimaduras e ferimentos, na resistência a infecções, na absorção do ferro, entre outras funções. É importante na resposta imune e em reações alérgicas.

Fontes: frutas cítricas, como laranja, limão, acerola, morango, vegetais verdes, tomate.

