

Cuidado com as vitaminas

Podem ser fundamentais para equilibrar o corpo, mas atenção ao modo como as toma



PRESTE ATENÇÃO
Escolha bem a sua fonte de vitaminas

1/ O QUE SÃO?

As vitaminas B são um grupo de oito nutrientes diferentes, que podem ser obtidos através de alimentos ou suplementos. O seu corpo não as produz por si só. Entre muitas outras funções, estas vitaminas ajudam as células a funcionar da melhor maneira.

2/ POR QUE PRECISA?

Sem as vitaminas do complexo B, o metabolismo vai ficar mais lento, dificultando a tarefa de transformar os alimentos em energia. A falta destas vitaminas é grave, uma vez que pode diminuir a capacidade imunológica do nosso organismo, dando origem a anemia, erupções cutâneas e até depressão.

3/ COMO CONSUMIR MAIS?

O ideal é que introduza mais carne branca, produtos lácteos, vegetais com folha e grãos integrais na sua dieta. Também existem alimentos reforçados nesta vitamina, mas cuidado, por exemplo, com as bebidas pois estas podem ter excesso de cafeína ou açúcar. Se é *vegan*, uma das recomendações é que pense na possibilidade de tomar um suplemento de B12. Partilhe essa preocupação com o seu nutricionista.

O PLANO B

	FUNÇÃO	FONTE
TIAMINA	Ajuda na produção de ADN e RNA e na função nervosa.	 ▶ Ervilhas, legumes, frutos secos, produtos lácteos e ovos.
RIBOFLAVINA	Mantém o funcionamento do sistema imunológico em níveis ótimos.	 ▶ Ovos, produtos lácteos, carnes magras e frutos secos.
NIACINA	Transforma os alimentos em energia disponível através do metabolismo.	 ▶ Peixe, ovos, carne e vegetais ricos em amido.
ÁCIDO PANTOTÉNICO	Estimula o metabolismo para que 'queime' gorduras e hidratos de carbono.	 ▶ Abacates, produtos lácteos, cogumelos, frango e legumes.
B6	Favorece o aumento do músculo e a produção de glóbulos vermelhos.	 ▶ Frango, peixe, cereais integrais, feijão e laranjas.
BIOTINA	Converte os hidratos de carbono em 'tijolos' de energia.	 ▶ Chocolate, ovos, produtos lácteos e carne de porco.
ÁCIDO FÓLICO	Produz novas células e previne mutações no ADN.	 ▶ Legumes verdes, lentilhas, feijão e frutos cítricos.
B12	Ajuda no funcionamento do cérebro e do sistema circulatório.	 ▶ Marisco, carne, ovos, produtos lácteos e carne.