

VITAMINAS: SUAS FUNÇÕES E FONTES DE ORIGEM

Vitamina	Observações	Funções	Estados Carenciais	Fontes de Origem	
				Animal	Vegetal
A	Lipossolúvel (em excesso prejudica)	1. Favorece o crescimento normal 2. Protege a visão e participa da formação da púrpura retiniana 3. Protege os epitélios 4. Participa do metabolismo dos corticóides, colesterol e hormônios sexuais 5. Aumenta a resistência às infecções - efeito indireto devido à proteção à pele e mucosas 6. Estimula a formação da dentina e do esmalte	1. Distúrbios oculares: xerofalmlia (secura da conjuntiva), hemerolepia (cegueira noturna), querotomálacia (ulceração da córnea), dificuldade de adaptação visual e fotofobia 2. Distúrbios cutâneos e das mucosas 3. Diminuição da resistência às infecções 4. Atraso no crescimento	Óleo de fígado de bacalhau, fígado, rins, leite, manteiga, queijo, nata, gema	Geralmente, em forma de precursores: cenoura, pimentão, alface, agrião, abóbora, beterraba, tomate, espinafre, couve, manga, mamão, banana e vegetais de cores vermelha, laranja amarela e verde-escuro
B1	Hidrossolúvel (destrói-se com o calor. Tem suas necessidades aumentadas quando se ingere álcool ou açúcar refinado)	1. Favorece o crescimento e o metabolismo dos tecidos 2. Aumenta o apetite 3. Estabelece o equilíbrio nervoso	1. Beribéri 2. Falta de apetite, cansaço 3. Constipação atônica 4. Debilidade muscular 5. Irritabilidade	Carnes, aves, gema, leite, fígado, rins	Levedura, arroz integral, trigo integral, aveia, batata, ervilha, leguminosas, maçã, pêra, ameixa, pêssego, banana, nozes, folhas verdes
B2	Hidrossolúvel (destruída pela luz)	1. Protege a pele 2. Protege os olhos 3. Dá vitalidade às células nervosas 4. Favorece o crescimento e o metabolismo dos tecidos	1. Queilose (fissura nos lábios) 2. Estomatite e glossite 3. Prurido (dermatite) 4. Antibioticoterapia prolongada	Carnes, aves, peixes, leite, manteiga, queijo, fígado, ovos	Levedura, trigo integral, soja, vagem, leguminosas, ameixa, pêra, folhas verdes
B5		1. Atua na síntese de várias substâncias de importância biológica 2. Auxilia o metabolismo em geral	1. Dermatite 2. Distúrbio degenerativo do sistema nervoso 3. Transtornos gastrintestinais	Carnes, gema, leite, rins, fígado, geléia real	Levedura, trigo, aveia, arroz integral, batata, ervilha, couve, couve-flor, tomate
B6	Hidrossolúvel	1. Atua em certas funções do sistema nervoso 2. Ativa o metabolismo protéico	1. Degeneração e atrofia de vários órgãos 2. Disfunção do sistema nervoso central 3. Alterações cutâneas	Carnes, fígado, rins, ovos	Batata, legumes, melado, trigo integral
B12		1. Regula o anabolismo protéico 2. Influi na hematopoiese	1. Anemia perniciosa	Carnes, fígado, rins, bacalhau, leite, queijo, ovos	Levedura
Ácido fólico		1. Importante para muitas reações metabólicas	1. Anemia macrocítica da gravidez e da lactação	Carnes, peixes, ovos, leite, queijo, fígado, rins	Trigo integral, batata, espinafre, ervilha, feijão, cenoura, laranja, levedura, vegetais folhosos
C	Hidrossolúvel (destrói-se com o a fervura a armazenagem larga)	1. Favorece o crescimento 2. Fortalece os ossos 3. Dá vitalidade às gengivas 4. Dá vitalidade aos vasos 5. Aumenta a resistência orgânica 6. Reforça a atuação do ferro 7. Efeito antiestresse	1. Escorbuto 2. Gengivites 3. Diátese hemorrágica (vasos frágeis) 4. Diminuição da resistência às infecções 5. Perda do apetite, cansaço	Fígado e rins	Pimentão verde, tomate, espinafre, ervilha, cenoura, brócolis, limão, laranja, cajá, goiaba, mamão, abacaxi
D	Lipossolúvel (o organismo sintetiza esta vitamina devido à presença do ergosterol na pele e é	1. Influencia o equilíbrio do cálcio e fósforo 2. Favorece a absorção intestinal do cálcio 3. Favorece a retenção de cálcio e fósforo nos ossos e dentes	1. Raquitismo 2. Osteomalácia	Óleo de fígado de bacalhau, peixes, ova, fígado, leite, manteiga, queijos integrais, gema de ovo	Cacau

	prejudicial em excesso)				
E		1. Influencia a função reprodutora 2. Favorece o metabolismo muscular 3. Antioxidante, protege as células de danos e degeneração	1. Esterilidade carencial 2. Distrofia muscular	Óleo de fígado de bacalhau, fígado, ovos, manteiga, leite	Germes de cereias, óleos vegetais, sementes, nozes, castanha, banana, repolho, espinafre, folhas verde-escuras
H		1. Protege a pele 2. Favorece o metabolismo das proteínas e glicídios	1. Furunculose carencial 2. Seborréia do couro cabeludo (caspa) 3. Eczema carencial	Leite, queijo, carne, ovos, fígado, rins	Levedura, arroz integral, ervilha, banana, laranja, maçã, nozes
K	Lipossolúvel (o organismo bem nutrido que recebe quotas adequadas de vegetais sintetiza esta vitamina nos intestinos, em presença de bile	1. Atua na coagulação do sangue (indispensável ao fígado para a formação da protrombina) 2. Protege os vasos sanguíneos	1. Hemorragias espontâneas	Fígado	Repolho, espinafre, folhas em geral, vagem, ervilha, cenoura, óleos vegetais, alfafa
PP	Hidrossolúvel	1. Indispensável para que a energia dos alimentos seja aproveitada	1. Pelagra 2. Lesões na pele e mucosas 3. Parestesias 4. Perda de energia	Carnes, peixes, leite, queijo, fígado, rins, ovos	Levedura, nozes, trigo, aveia, arroz integral, centeio integral, amendoim, café, chá mate, couve, cenoura, cebola, espinafre, tomate, pimentão, vagem, soja, pêra, maçã, ameixa, pêssego, limão, leguminosas
P	Quase identificada com a Vitamina C	1. Favorece a vitalidade dos vasos sanguíneos e a pele			Limão, espinafre, páprica, folhas verdes (algumas)