

# ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS:

## DESCUBRA QUAIS VOCÊ PODE INserir EM SUA DIETA

### ◆ Tua Saúde\* ◆

**A**limentos ricos em vitaminas, como vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina D, são essenciais para a manutenção das funções básicas do corpo, ajudando a prevenir doenças como anemias, escorbuto, pelagra e problemas hormonais. Além disso, esses alimentos promovem a saúde da pele, dos cabelos e das unhas, prevenindo flacidez, queda de cabelo e unhas quebradiças.

Uma alimentação saudável e variada geralmente garante a ingestão adequada de vitaminas; no entanto, em situações como cirurgias, gravidez ou má

absorção intestinal, o uso de suplementos vitamínicos pode ser indicado por um médico ou nutricionista.

Existem dois tipos de vitaminas: as lipossolúveis e as hidrossolúveis. As lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K, estão presentes principalmente em alimentos como leite, óleo de peixe, sementes e verduras. Já as vitaminas hidrossolúveis, como as vitaminas do complexo B e a vitamina C, são encontradas em alimentos como fígado, levedo de cerveja e frutas cítricas. A seguir, veja alguns alimentos ricos em vitaminas e suas respectivas funções.

# A

fígado, leite, ovos. Mantém a saúde dos olhos e da pele e previne o envelhecimento precoce.

# B<sub>1</sub>

(tiamina)

carne de porco, castanha-do-pará, aveia. Melhora a digestão, favorece o crescimento e mantém os nervos saudáveis.

# B<sub>2</sub>

(riboflavina)

fígado, levedo de cerveja, farelo de aveia. Favorece a cicatrização, mantém a saúde da tireoide e previne doenças cardíacas.



Imagem: kercklanno / Adobe Stock

**B<sub>3</sub>**

(niacina)

levedo de  
cerveja, fígado,  
amendoim. Regula  
o metabolismo de  
energia e fortalece o  
sistema imunológico.

**B<sub>9</sub>**

(ácido fólico)

fígado, levedo de  
cerveja, lentilha.  
Participa da formação  
das células do sangue,  
prevenindo anemia e  
fortalecendo o sistema  
imunológico.

**B<sub>5</sub>**

(ácido  
pantotênico)

massa fresca,  
fígado, sementes de  
girassol. Promove  
a cicatrização e  
equilibra alguns  
hormônios

**B<sub>12</sub>**

(cobalamina)

fígado, mariscos,  
ostras. Atua na  
formação dos  
glóbulos vermelhos  
e na manutenção da  
saúde do sistema  
nervoso e do  
metabolismo.

**B<sub>6</sub>**

(piridoxina)

fígado, banana,  
salmão. Produz  
anticorpos, alivia  
sintomas da tensão  
pré-menstrual  
(TPM) e de artrite  
reumatoide.

**C**

morango, kiwi,  
laranja. Previne a  
anemia, fortalece os  
vasos sanguíneos e  
acelera a cicatrização  
de feridas e  
queimaduras.

**B<sub>7</sub>**

(biotina)

amendoim, avelã,  
farelo de trigo.  
Fortalece e hidrata  
o cabelo, a pele e as  
unhas.

**D**

óleo de fígado de  
bacalhau, óleo de  
salmão, ostras.  
Fortalece os  
ossos e o sistema  
imunológico e  
melhora a saúde do  
coração.

**B<sub>8</sub>**

(colina)

ovo, levedo de  
cerveja, fígado  
de frango. Atua  
na produção de  
acetilcolina, um  
neurotransmissor  
que ajuda a regular a  
memória, a contração  
muscular e o humor.

**E**

óleo de gérmen de  
trigo, sementes de  
girassol, avelã. Previne  
doenças neurológicas  
e cardiovasculares e  
mantém a saúde da  
pele.

**K**

couve-de-bruxelas,  
brócolis, couve-  
flor. Participa da  
coagulação do  
sangue e mantém a  
saúde dos ossos.

Os alimentos ricos em vitaminas também contêm minerais, como magnésio e ferro, que ajudam a combater o cansaço físico e mental, câibras e até anemias.

Os suplementos vitamínicos são geralmente indicados quando há uma necessidade maior do organismo por esses nutrientes, como durante a gravidez ou a amamentação; além disso, podem ser usados para enriquecer a dieta de atletas ou após cirurgias, quando o corpo precisa de mais nutrientes. No entanto, a ingestão de suplementos vitamínicos deve ser feita com a orientação de um médico ou nutricionista.

As vitaminas não contêm calorias e, portanto, não engordam. Contudo, como as vitaminas, principalmente as do complexo B, ajudam a equilibrar as funções do organismo, regulando também o apetite, o uso desses suplementos pode provocar um aumento da fome, favorecendo o ganho de peso em algumas pessoas. ●

**\*Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.