

Informe-se sobre as vitaminas:

Vitamina C:

Doses diárias recomendadas: 60 mg (cerca de um copo de suco de laranja).

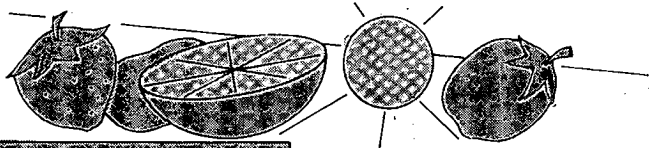
Funções: pode diminuir os riscos de alguns tipos de câncer e de ataques cardíacos. Protege os pulmões da ação dos poluentes, ajuda a combater gripes e resfriados e previne hemorragias.

Onde encontrar: frutas cítricas, legumes, algumas verduras como couve-flor e couve, batatas, mamão, morango, aspargos, abacaxi, tomate.

Vitamina D:

Função: anti-raquítica. Essencial em fase de crescimento e para prevenir a osteoporose (descalcificação, comum em mulheres após a menopausa).

Onde encontrar: sintetizada na pele através dos raios ultravioletas do sol, irradiados até as 10 horas e depois das 15 horas.



Vitamina E:

Dose recomendada: 30 miligramas (um prato de brócole).

Funções: pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares ao reduzir a oxidação do colesterol nas células e estimula a ação do sistema imunológico contra a ação das doenças. Em ratos, ficou comprovado que sua carência provoca esterilidade e alterações sérias na gravidez.

Onde encontrar: leite, manteiga, ovo, germe de trigo, cereais, verduras verde-escuras, banana, trigo, amendoim, frutas cítricas.

Betacaroteno (pré-vitamina A):

Dose recomendada: 6 miligramas por dia (ou uma gema de ovo).

Função: pode reduzir o risco de alguns tipos de câncer e evitar doenças cardiovasculares.

Onde encontrar: espinafre, cenoura, batata doce, mamão, couve, brócole, aspargos. (Alimentos de cor amarelada em geral)

Vitamina A:

Dose recomendada: 5.000 unidades internacionais (equivalente a uma cenoura).

Função: pode aumentar a resistência a infecções em crianças e ajuda a evitar alguns tipos de câncer.

Onde encontrar: fígado de vários animais, gema de ovo, iogurte, verduras cruas, alimentos gordurosos como leite e manteiga.

Complexo B:

Vitamina B1: previne inflamação dos nervos e ajuda a evitar insuficiência cardíaca.

Vitamina B2: importante no transporte de oxigênio nas células.

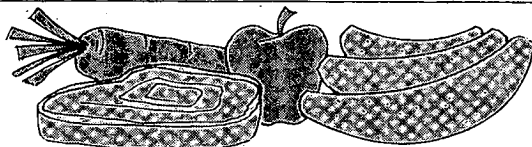
Vitamina B6: essencial para crianças em fase de crescimento.

Vitamina B12: ajuda na absorção de certos alimentos pelo tubo digestivo.

Dose recomendada: 2 miligramas (duas fatias de melão).

Função: estimula a resposta imunológica e evita alguns tipos de doenças nos ossos.

Onde encontrar: cenoura, batata doce, arroz, lentilha, banana, peito de frango, cereais, frutas.



Ácido fólico:

Dose recomendada: 0,4 miligramas (uma porção de morangos).

Função: pode prevenir algumas formas de câncer e ajuda a evitar algumas anomalias no sistema nervoso de fetos.

Onde encontrar: frutas, fígado de galinha, espinafre, carnes, cereais, verduras cruas.

Vitamina K:

Dose recomendada: não estabelecida.

Função: ajuda a prevenir a osteoporose (descalcificação).

Onde encontrar: nabo, brócole, alface, bife de fígado. Também é sintetizada no organismo pelas bactérias que constituem a flora noral do intestino.