

Saúde

Guia explica vitaminas e minerais

Deixar de ingerir a quantidade diária de vitaminas necessárias ao organismo é prejudicial à saúde. Portanto, a maioria delas precisa estar na dieta do dia-a-dia. Quem seguir esta lição do "Guia da vida saudável", cujo quinto fascículo

GUIA DA VIDA
SAUDÁVEL

O GLOBO publica amanhã, encartado no Jornal da Família, pode evitar doenças e a necessidade de remédios e complexos vitamínicos. Publicado em 24 fascículos até março do ano que vem, o guia, patrocinado pela Golden Cross, pela Companhia Brasileira de Alumínio e pela Caixa Econômica Federal, contém o mapa da mina das vita-

minas: quais são, onde se encontram e para que servem.

A vitamina A, por exemplo, é encontrada em alimentos de origem animal, como o fígado, óleo de fígado de peixe, leite e ovo. Ela melhora a pele e o cabelo e é importante para a visão.

Fundamental para o sistema imunológico, a vitamina C, encontrada em frutas, verduras e

legumes, facilita a cicatrização, aumenta a absorção de ferro e preserva ossos, dentes, gengivas e os vasos sanguíneos.

Quanto aos minerais, sabe-se que pelo menos 20 diferentes tipos desempenham um papel importante no controle do metabolismo ou na manutenção da função de tecidos orgânicos. Os principais são magnésio, potás-

sio, cálcio, sódio, ferro, zinco, cobre, selênio, flúor e iodo.

Este último tem como melhores fontes os peixes e os frutos do mar. No Brasil, a inclusão do iodo no sal de cozinha é obrigatória, pois ele é importante na produção tanto de hormônios tireoidianos, que controlam o crescimento, quanto de energia dentro das células.

O potássio é importante para controlar o equilíbrio hídrico do organismo, manter normal o ritmo cardíaco e ajudar nos impulsos nervosos e contrações musculares. As principais fontes de potássio na dieta são o pão e os cereais integrais, verduras, leguminosas e feijões, carne, leite e frutas, principalmente a banana e a laranja.