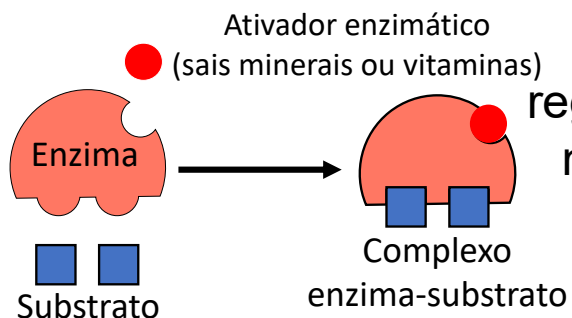


VITAMINAS SÃO IMPRESCINDÍVEIS PARA OS SERES VIVOS

Substâncias químicas diversificadas que em pequenas quantidades são capazes de regular o funcionamento de um organismo. Os humanos precisam obter a maioria das vitaminas na alimentação.

Por que são essenciais aos seres vivos?

- São ativadores enzimáticos (coenzimas).



- São reguladoras do metabolismo.

- Regulam a expressão gênica.
- Agem como antioxidantes (proteção contra radicais livres).

- Estimulam o sistema imunológico.

Vitaminas

Hidrossolúveis x Vitaminas Lipossolúveis

Complexo **B** **C**

- Solúveis em água
- Absorvidas com água
- Eliminadas com a urina
- Difícil armazenamento
- Mais fácil de ocorrer avitaminoses.

A **D** **E** **K**

- Solúveis em lipídios
- Absorvidas com lipídios Armazenada no tecido adiposo
- Mais difícil de ocorrer avitaminoses.

Avitaminoses Doenças por carência de vitaminas.

- A** (Retinol) Carência causa xerofthalmia e cegueira noturna
- B₁** (Tiamina) Carência causa beribéri.
- B₂** (Riboflavina) Queilose, glossite e fotofobia
- B₃** (Niacina) Pelagra
- B₆** (Piridoxina) Dermatite e distúrbios nervosos
- B₉** (Ác. fólico) Anemia perniciosa e má formação embrionária
- B₁₂** (Cianocobalina) Anemia perniciosa
- C** (Ácido ascórbico) Escorbuto
- D** (Calciferol) Raquitismo, osteomalacia e osteoporose
- E** (Tocoferol) Esterilidade e atrofia muscular
- K** (Filoquinona) Problemas de coagulação do sangue