

Vitaminas, o que são e onde podemos encontrá-las

AS VITAMINAS As vitaminas são substâncias obtidas através da alimentação, produzidas pelos vegetais e por alguns microrganismos, e que em doses mínimas estimulam a atividade enzimática das células, contribuindo assim para o bom funcionamento orgânico. A natureza química das vitaminas é muito variável. As vitaminas se distinguem das demais substâncias orgânicas porque não se constituem em fonte de energia nem desempenham papel estrutural na célula. Algumas vitaminas são encontradas na natureza sob uma forma precursora da vitamina propriamente dita. Essa substância precursora, ainda não ativa, recebe o nome de provitamina. São exemplos: a provitamina A ou caroteno e a provitamina D2 ou ergosterol. A passagem de uma provitamina para vitamina geralmente depende de uma pequena alteração molecular na primeira. Apesar de participarem em doses mínimas da composição química do protoplasma (percentagens residuais) são imprescindíveis ao bom funcionamento celular e orgânico. A deficiência quantitativa de uma delas provoca simples administração das respectivas vitaminas denomina-se avitaminoses ou doenças de carência. As vitaminas são catalogadas em dois grandes grupos — as hidrossolúveis, que como o próprio nome indica, são solúveis na água, e as lipossolúveis, que só se dissolvem em óleos e gorduras.

A GRANDE IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO RICA EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS Em todas as fases da vida é necessário que seja feita uma boa alimentação rica em vitaminas e sais minerais. O nosso organismo necessita de energia para poder funcionar, manter a temperatura e também fazer reservas. O alimento regula e garante o funcionamento de todo o nosso corpo. A criança necessita de muitas vitaminas para que haja um bom desenvolvimento e formação corporal e intelectual. Assim, como os adultos precisam para manter a forma e ficar menos suscetíveis as doenças.

REGRINHAS BÁSICAS^{1º} A hora da refeição uma hora sagrada;^{2º} Nada de afobação, correria e preocupação com o relógio; ^{3º} A mastigação é de suma importância para uma boa digestão;^{4º} Cardápio variado;^{5º} Mesa posta, tudo muito bem decorado (Afinal, também comemos com os olhos);^{6º} Horários regulares (procure não variar muito seu horário de refeição durante a semana);^{7º} Comer com satisfação (nunca preocupado ou nervoso isso pode trazer diversas complicações);^{8º} Faça pelo menos três refeições diárias, não dando tanto tempo de diferença de uma refeição para outra, para não comer mais que o necessário;^{9º} pouco, mas com qualidade e saúde;^{10º} A reeducação alimentar é o melhor remédio.

Onde podemos encontrar as vitaminas ?

Vitamina A: Ajuda na saúde principalmente da visão, da pele e do cabelo. Encontra-se principalmente: - Cenoura, pimenta, pimentão, abóbora, batata-doce, salsa, couve, alface, pêssego, tangerina, caqui, amendoim, folhas de brócolos, milho verde, ervilha crua, arroz integral, espinafre, germe de trigo, manga, mamão e em muitos vegetais. (provitamina). - Óleos de baleia, de cação, de fígado de bacalhau, no leite, manteiga e na gema do ovo. - Estimula o apetite.

Vitamina B2: É a vitamina que ajuda no crescimento. Encontra-se principalmente: - Clara de ovo, fígado, coração, levedo de cerveja, espinafre, vagens e carne. - As vitaminas do complexo B nos protegem contra escamação da pele, distúrbios nervosos, inapetência, diarreia e vômitos. - Estão presentes também na película de arroz, nas carnes em geral, no fígado de animais, na farinha de soja, na folha de mate.

Vitamina C: É a vitamina anti-infecciosa, que evita infecções, auxilia no crescimento. É encontrada principalmente: - Limão, morango, goiaba, laranja, manga, mamão, guariroba, pimentão, repolho, tomate, acerola.

Vitamina D: É a vitamina que protege contra o raquitismo. E transformada na pele através dos raios solares. É encontrada principalmente: - Leite e seus derivados.

Sais Minerais: Os principais são o cálcio e o fósforo. Auxiliam na formação dos dentes e ossos. São encontrados principalmente: - Leite e derivados, (menos manteiga), no ovo, peixes, farinha de ossos, couve, agrião, chicória, cenoura e amendoim.

Ferro: É o mineral do sangue. Dá a cor vermelha ao sangue. É encontrado principalmente: - Fígado, rins, coração de animais, feijão, ervilhas, lentilhas, soja, espinafre, agrião, chicória, alface, cenoura, chuchu, abobrinha, rabanete, maçã, banana, ovos, ostras, melado, rapadura, açúcar mascavo, cereais integrais.

Lembrete: Cabe lembrar que as hortaliças devem ser consumidas cruas, para melhor aproveitamento das vitaminas e sais minerais. Caso queira comer cozido, não corte, cozinhe inteiro e com casca. Faça somente pré - cozido para não perder suas propriedades.