



VITAMINAS

Prof. Guilherme Goulart
@profguigoulart

biologiagui.com.br



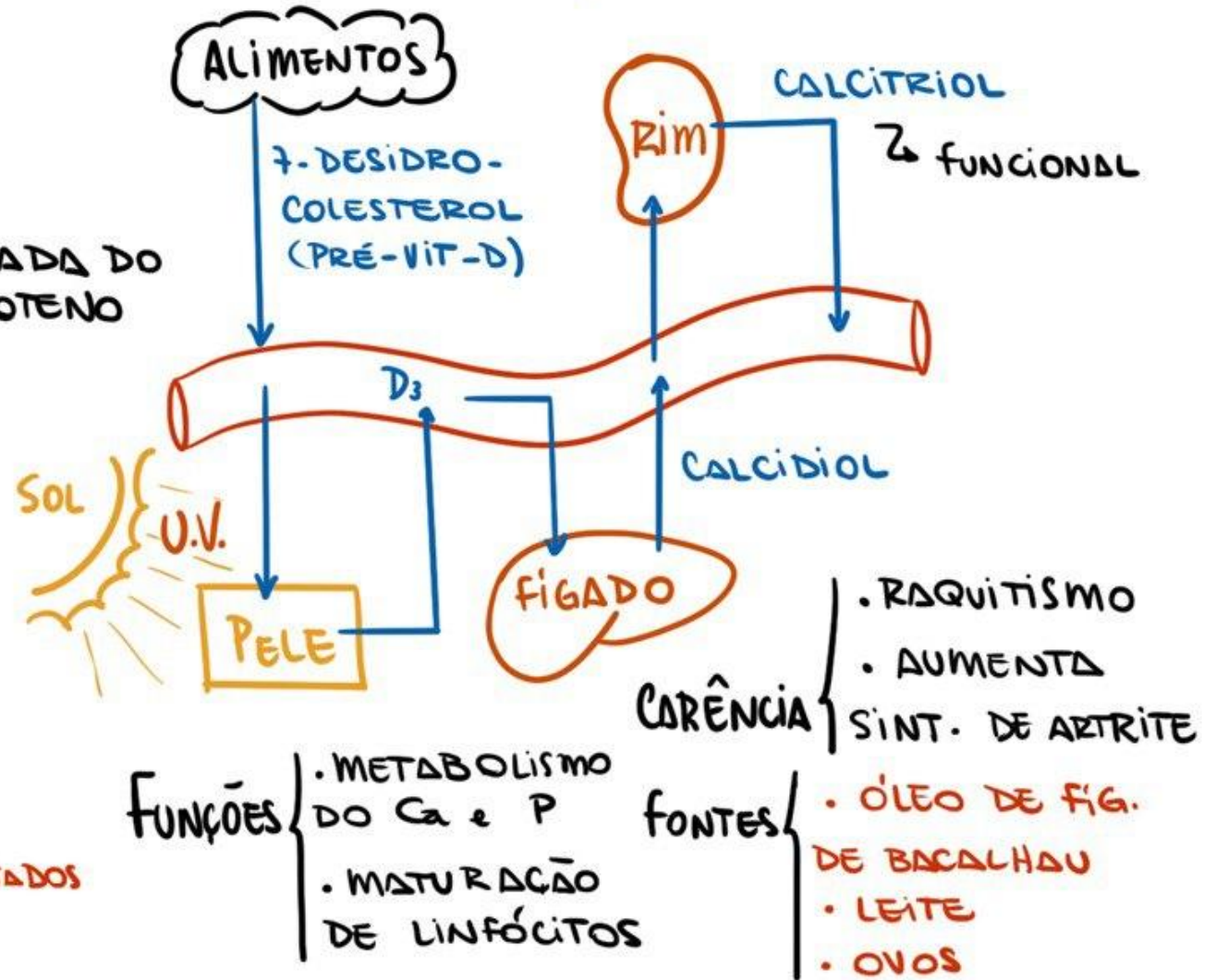
VITAMINAS

- ↳ HIDROSSOLÚVEIS Compl. B e C
- ↳ LIPOSSOLÚVEIS A, D, E e K

* **VITAMINA A (RETINOL)** → DERIVADA DO β -CAROTENO

- | | |
|----------|---|
| FUNÇÕES | <ul style="list-style-type: none">• CRESCIMENTO NORMAL DO CORPO• BOM FUNCIONAM. DOS OLHOS (RETINA)• SÍNTESE DA MELANINA |
| CARÊNCIA | <ul style="list-style-type: none">• DESPIGMENTAÇÃO DA PELE• CEGUEIRA NOTURNA• OLHO SECO (XEROFTALMIA) |
| FONTES | <ul style="list-style-type: none">• VEGETAIS AMARELOS E LARANJADOS• GEMA DO OVO• FIGADO |

VITAMINA D (CALCIFEROL)



- | | |
|---------|---|
| FUNÇÕES | <ul style="list-style-type: none">• METABOLISMO DO Ca e P• MAMURAÇÃO DE LINFÓCITOS |
|---------|---|

- | | |
|----------|---|
| CARÊNCIA | <ul style="list-style-type: none">• RAQUITISMO• AUMENTA SINT. DE ARTRITE |
| FONTES | <ul style="list-style-type: none">• ÓLEO DE FIG. DE BACALHAU• LEITE• OVOS |





Raquitismo



VITAMINA E (TOCOFEROL)

FUNÇÕES {

- . PROMOVE FERTILIDADE
- . PREVINE O ABORTO
- . ATUA NO SIST. NERVOSO AUTÔNOMO
- . ANTIOXIDANTE

CARÊNCIA {

- . ESTERILIDADE ♂
- . ABORTO
- . ENVELHECIMENTO

FONTES {

- . CARNES MAGRAS
- . DERIVADOS DO LEITE
- . AMENDOIM
- . ALFACE

VITAMINA K (FILOQUINONA)

FUNÇÃO: COAGULANTE → CASCATAS DE COAGULAÇÃO

CARÊNCIA: HEMORRAGIAS

FONTES {

- . VEGETAIS VERDES
- . TOMATE
- . CASTANHAS

VITAMINA C (ÁC. ASCÓRBICO)

FUNÇÕES {

- . SÍNTESE DE COLÁGENO → PROT. ⊕ ABUNDANTE DO CORPO
- . PREVINE INFECÇÕES

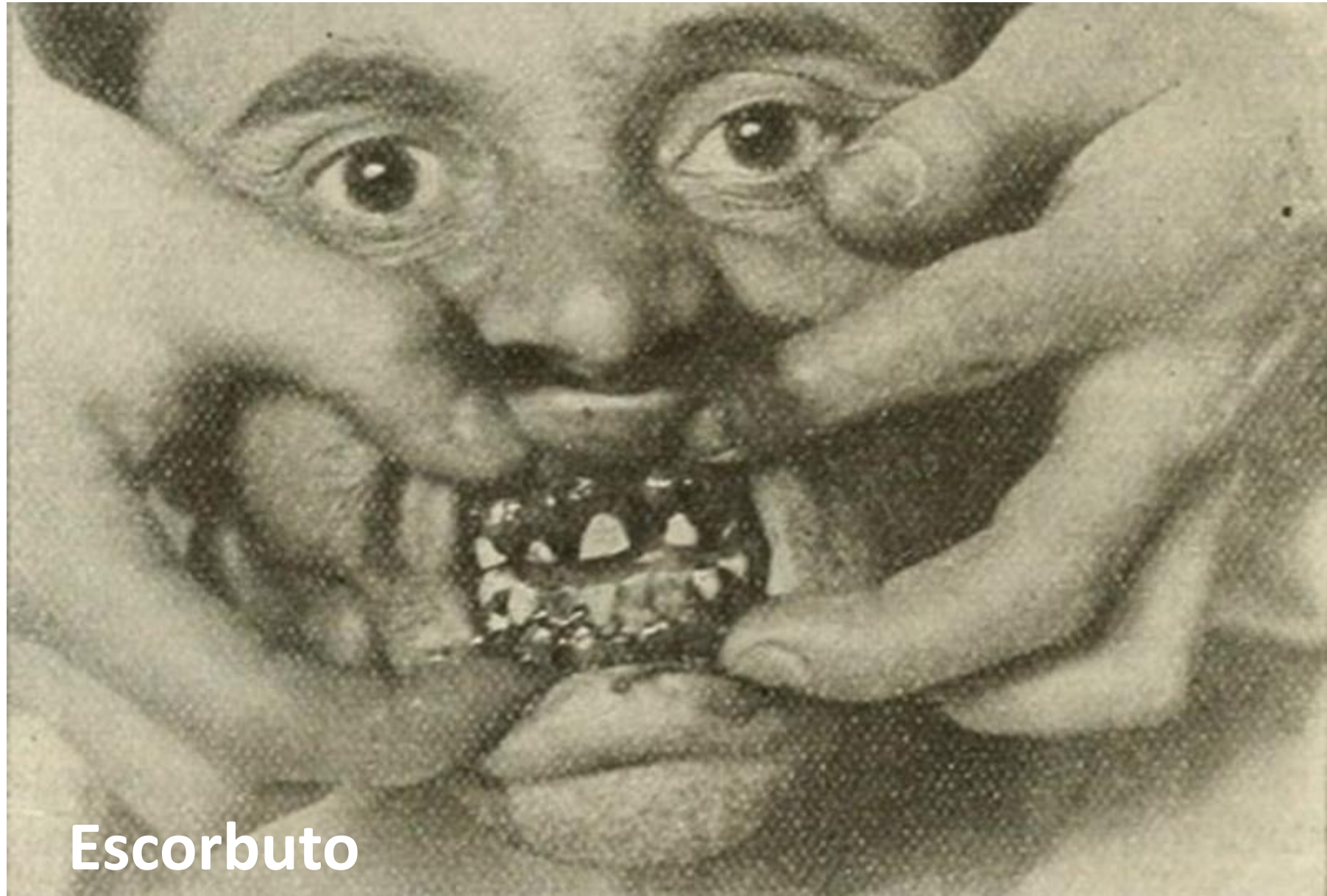
CARÊNCIA {

- . ESCORBUTO
- . INFECÇÕES / FADIGA

FONTES {

- . CÍTRICOS
- . ABACAXI
- . TOMATE
- . ACEROLA





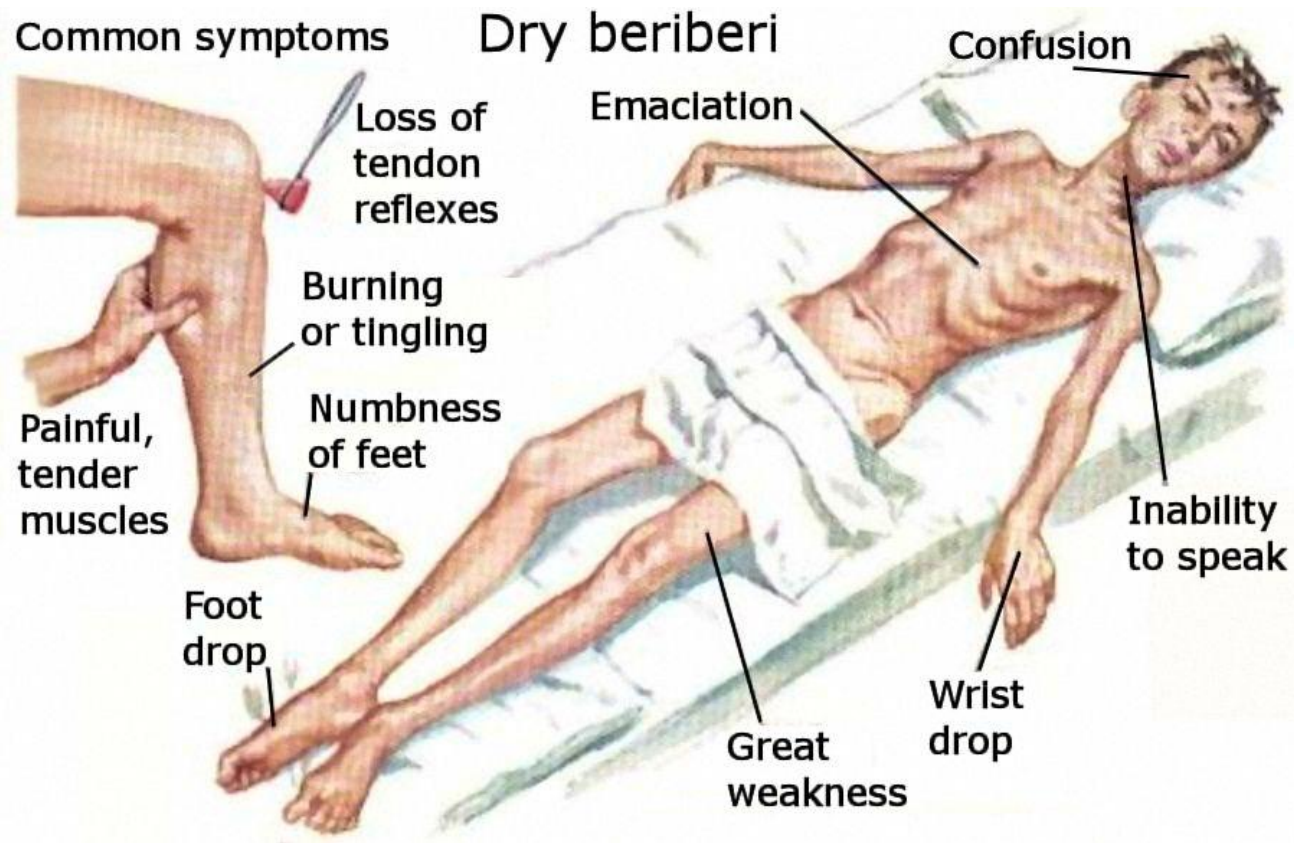
Escorbuto



COMPLEXO B

VITAMINA	FUNÇÕES	CARÊNCIA	FONTES
B ₁ (TIAMINA)	OXIDAÇÃO DE CARBOIDRATOS, TÔNUS MUSCULAR, APETITE	<u>BERIBÉRI</u>	CEREAIS, CARNE, FÍG, OVOS
B ₂ (RIBOFLAVINA)	FORMA O FAD, COORD. MOTORA, SANGUE	DISTÚRBIOS DO METAB, CANSAÇO	FOLHAS, CARNE, LEITE, FÍG.
B ₃ (NIACINA)	FORMA O NAD, TÔNUS MUSCULAR E NERVOSO	NERVOSISMO, INÉRCIA <u>PELAGRA</u>	CARNE, LEITE, CEREAIS
B ₅ (ÁC. PANTOTÊNICO)	FORMA A COENZIMA-A	ANEMIA, FADIGA	"
B ₆ (PIRIDOXINA)	OXIDAÇÃO DE ALIMENTOS, PELE	DOENÇAS DE PELE	LEVEDURA, CEREAIS, FÍG. LEITE, CARNE MAGRA
B ₈ (BIOTINA)	PROCESSOS ENERGÉTICOS, ÁC. GRAXOS, BASES PURÍCAS	DIST. NEUROMUSC.	LEGUMES, CARNE, MICROBIOTA
B ₉ (ÁC. FÓLICO)	BASES PIRIMÍDICAS E FORMAÇÃO DO SIST. NERVOSO	<u>ESPINHA BÍFIDA</u>	"
B ₁₂ (COBALAMINA)	PRODUÇÃO DE HEMÁCIAS E NUCLEOTÍDEOS	<u>ANEMIA PERNICIOSA</u>	CARNE, LEITE, OVOS





Beribéri



Pelagra





Espinha bífida

