

VITAMINAS DO COMPLEXO B

As vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B7) são hidrossolúveis, ou seja, são facilmente dissolvidas em água, e têm funções muito semelhantes: **a participação no metabolismo dos macronutrientes e na produção de energia.**

FONTES ALIMENTARES



Carne de porco



Fígado de vaca



Sardinha



Gema de ovo



Castanhas



Corn flakes



Leguminosas



Levedura



Farelo de aveia



Farelo de trigo

NECESSIDADES NUTRICIONAIS (ADULTOS)

vitamina B1	1,1 - 1,2 mg/dia
vitamina B2	1,1 - 1,3 mg/dia
vitamina B3	14 - 16 mg/dia
vitamina B5	5 mg/dia
vitamina B6	1,3 - 1,7 mg/dia
vitamina B7	30 µg/dia



O **consumo de álcool** pode ter impacto na absorção e levar à deficiência de **vitamina B1**.

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

B1 [TIAMINA]

Alterações no sistema nervoso e inchaço [beribéri].

B2 [RIBOFLAVINA]

Lesões na mucosa oral [cantos da boca, lábios e língua].

B3 [NIACINA]

Fadiga, dermatite e problemas no sistema nervoso [pelagra].

B5 [ÁC. PANTOTÉNICO]

Fadiga, mal-estar geral, unhas e cabelos enfraquecidos.

VITAMINA B6 [PIRIDOXINA]

Insónias, fraqueza e sensação de dormência nos membros.

VITAMINA B7 [BIOTINA]

Dores musculares, dermatite e perda de peso.