



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.