






VITAMINA E

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	4 - 6 mg/dia
	4 - 13 anos	7 - 11 mg/dia
	+13 anos	15 mg/dia
	todas as idades	15 mg/dia
	todas as idades	19 mg/dia

A vitamina E é uma **vitamina lipossolúvel** encontrada naturalmente em alguns alimentos e que também pode ser adquirida através de suplementos alimentares. É conhecida pelo seu **poder antioxidante**, que protege as células dos radicais livres, e ainda por estar envolvida no bom **funcionamento do sistema imunitário**.

SUPLEMENTAÇÃO

- A recomendação é **facilmente alcançada através de fontes alimentares**, mas, caso seja necessário suplementar, não devem ultrapassar os 150 mg por dia.
- Os suplementos **devem ser ingeridos com uma refeição com maior teor em gordura**, como o almoço ou jantar, para facilitar a sua absorção.

FONTES ALIMENTARES



Sementes de girassol 1 colher de sopa
[8 g] 3 mg



Óleo de girassol 1 colher de sopa
[7 ml] 4,6 mg



Avelã 5 unidades
[15 g] 3,8 mg



Gérmen de trigo 2 col. de sopa
[30 g] 3,3 mg



Amêndoa com pele 5 unidades
[15 g] 3,6 mg

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência de vitamina E é rara, mas pode ocorrer em pessoas com **problemas de absorção no trato gastrointestinal**. Os sintomas mais comuns incluem: comprometimento do sistema imunitário, neuropatia periférica (dores, reflexos diminuídos e fraqueza muscular), falta de coordenação de movimentos (ataxia) e lesões na retina.