

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 similares: a participação no metabolismo dos macronutrientes e na produção de energia.

ÁLCOOL

O consumo de álcool pode impactar a absorção e levar à deficiência de vitamina B1

FONTES ALIMENTARES



Carne suína



Fígado bovino



Sardinha



Gema de ovo



Castanhas



Cereal de milho



Leguminosas



Levedura



Farelo de aveia



Farelo de trigo

NECESSIDADES NUTRICIONAIS (ADULTOS)

B1 (TIAMINA)

1,1 - 1,2 mg/dia

B2 (RIBOFLAVINA)

1,1 - 1,3 mg/dia

B3 (NIACINA)

14 - 16 mg/dia

B5 (ÁC. PANTOTÊNICO)

5 mg/dia

B6 (PIRIDOXINA)

1,3 - 1,7 mg/dia

B7 (BIOTINA)

30 µg/dia

SINAIS DA 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. PANTOTÊNICO)

Fadiga, mal estar geral, unhas e cabelos fracos

B6 (PIRIDOXINA)

Insônia, fraqueza e sensação de dormência nos membros

B7 (BIOTINA)

Dores musculares, dermatite e perda de peso