






VITAMINA E

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	4 - 6 mg/dia
	4 - 18 anos	7 - 15 mg/dia
	+19 anos	15 mg/dia
	Todas as idades	15 mg/dia
	Todas as idades	19 mg/dia

FONTES ALIMENTARES



Semente de girassol
¼ de xícara
(33 g) 12 mg



Óleo de girassol
1 col. de sopa
(14 ml) 5,8 mg



Gérmen de trigo
2 col. de sopa
(20 g) 4,5 mg



Castanha do Brasil, 5 unidades
(20 g) 1,2 mg



Brócolis refogado, 5 col. de sopa
(50 g) 1,2 mg

A vitamina E é uma **vitamina lipossolúvel** encontrada naturalmente em alguns alimentos e que também pode ser consumida 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 imune**.

SUPLEMENTAÇÃO

- A recomendação é **facilmente alcançada através de fontes alimentares**, mas caso seja necessário suplementar não se deve ultrapassar 150 mg por dia
- Os suplementos **devem ser ingeridos com uma refeição com mais gorduras**, como o almoço ou jantar, para facilitar sua absorção

SINAIS DA 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 imune, neuropatia periférica (dores, reflexos diminuídos e fraqueza muscular), falta de coordenação de movimentos (ataxia) e lesões na retina (olhos).