
VITALIDADE DAS VITAMINAS





VITALIDADE

DA

VITAMINA

Oferecido por:

Marketing Digital Top



Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

Prefácio	5
Capítulo 1: O papel das vitaminas na nutrição corporal.....	6
Capítulo 2: O risco de deficiências de vitaminas	8
Capítulo 3:Tipos de vitaminas.....	11
Capítulo 4: Fonte de vitaminas dos alimentos	14
Capítulo 5: Escolhendo as vitaminas certas	18
Capítulo 6: Vitaminas para crianças	21
Capítulo 7: Vitaminas para adultos.....	24
Capítulo 8: Vitaminas para idosos	27
Capítulo 9: Evite overdose de vitaminas	30
CONCLUSÃO	32

Prefácio

Hoje em dia, a maioria das pessoas depende de vitaminas para fornecer ao corpo todos os elementos necessários para manter o corpo funcionando da melhor maneira possível.

A dependência de vitaminas deve-se principalmente ao fato de que muitas vezes não há tempo para uma pessoa parar e ter uma refeição bem equilibrada e muitas opções de alimentos hoje definitivamente não compõem as necessidades completas do corpo de vitaminas.

Obtenha todas as informações que você precisa aqui.

Vitalidade da vitamina

Referência final aos nutrientes vitais para o nosso corpo

Capítulo 1: O papel das vitaminas na nutrição corporal

As vitaminas são nutrientes essenciais, que fazem parte de um processo necessário que ajuda a liberar energia dos alimentos em sua composição e daqueles consumidos para manter a pele, os nervos e os glóbulos vermelhos em constante rejuvenescimento.

O básico

Os dois tipos de grupos de vitaminas seriam categorizados como vitaminas lipossolúveis e vitaminas hidrossolúveis. As vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K e geralmente são encontradas no conteúdo de gordura nos alimentos.

Fontes disso também podem ser encontradas em itens alimentares, como óleos vegetais, nozes, gema de ovo, óleo de peixe, grãos integrais e vegetais folhosos verdes profundos.

Quanto às vitaminas solúveis em água, elas vêm na forma de vitamina B, C e complexo B. Contendo elementos como

tiamina, riboflavina, niacina, folato, biotina e ácido pantotênico, são tudo o que o corpo precisa para desempenhar funções específicas para garantir um ótimo funcionamento de todos os sistemas do corpo.

Todos esses ingredientes vitais que o corpo precisa e não pode obter da dieta diária podem ser obtidos tomando as combinações e quantidades apropriadas de multivitaminas e suplementos minerais.

No entanto, deve-se ter cuidado ao tomar essas vitaminas e minerais, já que algumas não funcionam bem juntas e, para alguns sistemas corporais, pode acabar sendo armazenada e, eventualmente, causar condições tóxicas. Isto é especialmente necessário para que outros medicamentos estejam sendo consumidos ao mesmo tempo.



Capítulo 2: O risco de deficiências de vitaminas

O consumo de vitaminas ainda não atingiu o ideal, onde todos podem obter as necessidades diárias do corpo regularmente.

Algumas das razões incluem o alto custo de suplementos e minerais, os planos inadequados de dieta, a falta de ingestão de alimentos nutricionais, a falta de disponibilidade de alimentos frescos, como frutas e legumes frescos e, é claro, a sempre prevalente escolha de consumo de alimentos não saudáveis. Itens.

Os riscos

As deficiências de vitaminas podem contribuir para uma série de doenças e também para a falta de funções corporais ótimas. Isso pode ser claramente demonstrado na incapacidade da pessoa de funcionar diariamente com alerta mental e execução física de funções com exatidão e precisão, além da presença de freqüentes períodos de cansaço.

Os grupos de alto risco que mais provavelmente sofreriam de deficiências vitamínicas seriam idosos, adolescentes, mulheres jovens ou grávidas e lactantes, alcoólatras, fumantes de cigarro, vegetarianos, pessoas em jejum ou em intervenções dietéticas, abusadores de laxantes, usuários de contraceptivos e analgésicos e outros medicamentos para doenças crônicas e pessoas com distúrbios específicos do trato gastrointestinal.

Além disso, as pessoas que vivem estilos de vida agitados ou aquelas que têm muito pouca atividade física em seus horários diários também serão outro grupo que provavelmente sofreria de deficiências vitamínicas.

Algumas das deficiências mais pronunciadas, como a falta de vitamina A, são conhecidas como as principais causas de cegueira evitável, doenças e infecções graves que ocorrem em crianças.

A falta de vitamina D na dieta pode levar a ossos quebradiços, pois essa vitamina é essencial para uma forte formação e crescimento ósseo.

O suplemento de vitamina E desempenhará um papel no apoio ao crescimento cerebral, funções cardiovasculares e do sistema respiratório.

A falta de vitamina B também é prejudicial para o estado geral de saúde do sistema corporal, pois é o principal elemento na fabricação dos glóbulos vermelhos que mantém o sistema nervoso funcionando com eficiência.



Capítulo 3: Tipos de vitaminas

Obter todas as necessidades nutricionais do corpo pode ser feito através do consumo de vitaminas diariamente ou de forma regulada. Existem duas categorias básicas de vitaminas que são solúveis em água e solúveis em gordura.

As vitaminas hidrossolúveis seriam as vitaminas B e C, enquanto a lipossolúvel seria as vitaminas A, D, E e K. as vitaminas hidrossolúveis seriam eliminadas do sistema do corpo regularmente, portanto, a necessidade de consumir doses diárias desse tipo de grupo.

As vitaminas lipossolúveis geralmente são armazenadas nos tecidos gordurosos do corpo, portanto, a necessidade de usá-las para evitar retenção desnecessária que poderia causar complicações médicas negativas.

Tipos

A seguir, é apresentada uma lista de algumas das vitaminas mais destacadas, geralmente recomendadas e consumidas:

Vitamina A - isso contribui para melhorar a visão e manter condições saudáveis da pele. Pode ser obtido de ovos, leite, damascos, espinafre e batata doce.

Vitamina B - essa vitamina em particular possui outras seções de decomposição que incluem B1, B2, B6, B12, niacina, ácido fólico, biotina e ácido pantotênico.

Eles geram energia que o corpo precisa para as funções diárias e também participa ativamente da produção de glóbulos vermelhos que transportam o oxigênio por todo o sistema corporal.

Estes podem ser obtidos a partir de trigo, aveia, peixe, frutos do mar, verduras, leite, iogurte, feijão e ervilha.

Vitamina C - essa vitamina ajuda a fortalecer a gengiva e os músculos, além de ajudar a curar feridas e superar infecções. A principal fonte é de tomates, repolhos, brócolis e morangos.

Vitamina D - fortalece os ossos e dentes e também auxilia na absorção de cálcio. Pode ser encontrada em peixes, gema de ovo, leite e alguns outros produtos lácteos.

Vitamina E - cuida das funções pulmonares e também ajuda na formação de glóbulos vermelhos. Pode ser encontrado em nozes, folhas verdes, aveia, trigo e leite.



Capítulo 4: Fonte de vitaminas dos alimentos

Embora os alimentos naturais sejam ricos em uma variedade de vitaminas, deve-se notar que muitas dessas vitaminas são perdidas devido ao armazenamento, cozimento e manuseio.

Portanto, é importante cuidar com cuidado dos itens alimentares naturais, para que a integridade do item seja mantida intacta. Algumas vitaminas não devem ser tomadas com outros medicamentos e algumas combinações de vitaminas também não são adequadas.

Para obter os melhores resultados, um profissional médico deve ser consultado para que uma combinação adequada possa ser projetada para atender às necessidades e carências do indivíduo.

Fontes

A seguir, é apresentado um resumo geral das várias fontes alimentares das vitaminas mais comuns:

- Vitamina A - fígado bovino, peixe gordo, leite, gemas e queijo.
- Vitamina C - laranjas, couve de Bruxelas, morangos, brócolis, couve.
- Vitamina D - conservas de sardinha, cavala, arenque, camarão, fortalecem o leite.
- Beta-caroteno - pêsegos, batata doce, cenoura, espinafre, abóbora.
- Vitamina E - óleo de gérmen de trigo, óleo de cártamo, óleo de girassol, espinafre, gérmen de trigo, melhor, ovos e aveia.
- Vitamina K - nabo verde, brócolis, couve, espinafre e fígado bovino.
- Vitamina B1 (tiamina) - gérmen de trigo, presunto, fígado bovino, amendoim, ervilha, porco e arroz integral.

- Vitamina B2 (riboflavina) - fígado bovino, leite, iogurte, abacate, couve e levedura.
- Vitamina B3 (niacina) - frango, salmão, carne, manteiga de amendoim, batatas, sementes de girassol e ameixas secas.
- Vitamina B (ácido pantotênico) - fígado bovino, ovos, abacates, cogumelos, leite, nozes e vegetais verdes.
- Vitamina B6 (piridoxina) - bananas, abacates, carne, frango, peixe, sementes e couve.
- Vitamina B12 (cobalamina) - fígado bovino, amêijoas, atum, iogurte, leite, queijo e ovos.
- Ácido fólico (vitamina BC) - fígado bovino, espinafre, suco de laranja, alface romana, beterraba, cenoura, gema de ovo, abacate e damasco.

- Biotina - fígado bovino, amêndoas, manteiga de amendoim, ovos, farelo de aveia, arroz não polido, carne e laticínios.



Capítulo 5: Escolhendo as vitaminas certas

Mesmo o plano de dieta mais abrangente muitas vezes deixa de atender a todas as necessidades diárias de ingestão nutricional para qualquer pessoa, de crianças a adultos. Algumas das razões para esses desequilíbrios são: planos inadequados de dieta, consumo excessivo de alimentos rápido e conveniente, e não há frutas e legumes em destaque na dieta diária.

Aqui é onde o suporte nutricional das vitaminas pode ser útil. No entanto, seria uma loucura simplesmente assumir e todas as vitaminas são adequadas para todos.

Algumas considerações devem ser feitas, como estilos de vida, disponibilidade de produtos alimentares naturais, preocupações individuais com a saúde e outros fatores que desempenham um papel dominante na decisão da escolha adequada da vitamina a ser consumida.

Selecionando

Quase todos os médicos especialistas ainda acreditam que a melhor fonte de vitaminas ainda é proveniente de alimentos naturais, mas devido a uma variedade de razões, nem sempre é possível obter as necessidades diárias por essa fonte, portanto, a necessidade de criar um equilíbrio com a adição de vitaminas no regime diário de nutrição.

A maioria dos especialistas defende o consumo de uma dose diária de multivitaminas, o que geralmente é suficiente para resolver adequadamente qualquer falta, se o indivíduo já estiver em um plano de dieta razoavelmente saudável.

No entanto, se o indivíduo já estiver tomando outro medicamento para tratar outras condições médicas, isso pode não ser uma opção adequada a ser considerada. Algumas vitaminas não reagem bem a certos medicamentos e isso deve ser cuidadosamente considerado para evitar efeitos adversos ao sistema corporal, enquanto os tomamos sem a consulta de um médico.

As mulheres que amamentam e as mulheres grávidas requerem toda uma gama de outras vitaminas para ajudar a equilibrar qualquer falta devido às condições em que se encontram.

Da mesma forma, aquelas que estão na faixa etária mais avançada também podem precisar de doses mais altas de vitaminas ou de uma variedade diferente quando comparadas à grupo mais jovem, como as pessoas mais velhas tendem a comer menos e suas dietas diárias geralmente não contêm todas as vitaminas necessárias que o corpo precisa.



Capítulo 6: Vitaminas para crianças

Há muito que é um fato estabelecido que a maioria das crianças que se alimentam de leite materno realmente tem uma dieta nutricional completa e saudável e os pais não precisam se preocupar com nenhuma falta.

No entanto, nos últimos anos, a pesquisa mostrou que muitas mulheres grávidas e lactantes não seguem um plano de dieta completo e saudável para si mesmas e isso, por sua vez, afeta a saúde geral do bebê.

Em alguns casos, pode ser necessário suplementar um plano de dieta infantil com vitaminas especificamente identificadas. Sob nenhuma circunstância uma criança deve ser alimentada com vitaminas sem receita médica sem a aprovação de um médico experiente.

Para o bebê

Algumas crianças podem precisar dos suplementos de vitamina D se o consumo diário de leite for inferior a 32 onças de fórmula ou leite materno, embora possa ser um

pouco mais difícil avaliar a quantidade de leite consumida se não for expressa em mamadeira.

Bebês prematuros e bebês que nascem com problemas médicos podem precisar da ajuda de suplementos vitamínicos para ajudar na luta para se manter saudável e crescer adequadamente.

Isso também é aplicável à mãe que teve problemas médicos anteriores, portanto, pode não ser capaz de fornecer todas as vitaminas completas e necessárias ao feto ao levar a criança a termo.

Algumas mães que seguem uma dieta vegetariana durante a gravidez também podem precisar considerar algum tipo de suplemento vitamínico para a criança em algum momento após os primeiros 6 meses de vida da criança.

Algumas recomendações populares sugeridas pelos médicos para bebês incluem um suplemento de ferro, vitamina D, vitamina B12 e DHA, que é um importante suplemento de ômega 3.

No entanto, nada disso deve ser incorporado à dieta infantil sem a recomendação específica de um médico e, mesmo assim, deve ser feito somente após a realização de um exame médico completo.



Capítulo 7: Vitaminas para adultos

Atualmente, a maioria dos adultos não é capaz de obter as necessidades nutricionais completas de seu plano de dieta diária devido a uma variedade de razões. Mesmo que as escolhas mais saudáveis de alimentos sejam preparadas e consumidas diariamente, isso não significa necessariamente que a ingestão nutricional ideal seja alcançada.

Isso pode dever-se ao fato de que alguns métodos de cultivo e conservação e até métodos de cozimento ou preparação contribuem para os efeitos negativos sobre a integridade do produto alimentar natural, portanto, quando estiver pronto para o consumo, parte do conteúdo original foi perdido.

Os estilos de vida também afetam as necessidades do corpo nutricional, portanto, somente após levar em consideração todos esses vários fatores é que deve ser feita a escolha ideal do suplemento.

Para Adultos

Idealmente, a dieta diária deve conter todos os grupos de alimentos, como grupos de frutas, vegetais, fontes de nozes e grãos, fontes de carne e proteína e grupos de leguminosas. No entanto, por algum motivo ou outro, quase sempre é impossível criar uma dieta equilibrada com todos esses grupos incluídos diariamente.

Decidir tomar doses de vitaminas como substituto da ingestão adequada de alimentos também não é algo a considerar, pois isso definitivamente não é adequado às necessidades diárias do corpo.

Todos os adultos devem ter todas as seguintes vitaminas incluídas em seus planos de dieta diária :

Vitamina A - para reproduções diárias de células e condições ideais de imunidade para combater doenças.

Isso também é necessário para a formação de alguns hormônios, ajuda na visão e no crescimento ósseo, mantendo condições saudáveis da pele, cabelos e membranas mucosas.

Vitamina B - destina-se à produção e manutenção de níveis de energia, conversão de carboidratos em fontes de energia, funcionamento ideal do músculo cardíaco e do sistema nervoso.

Vitamina B2 - importante para o crescimento do corpo e as capacidades de reprodução, juntamente com o crescimento de glóbulos vermelhos e também liberando energia dos carboidratos.



Capítulo 8: Vitaminas para idosos

Para a pessoa idosa, criar e seguir um plano de dieta ideal para essa faixa etária pode ser um grande desafio. Isso ocorre porque existem muitos fatores conectivos que determinam o bem-estar daqueles nessa faixa etária.

Esses fatores contribuintes podem incluir o uso de medicamentos para certas doenças, a falta de energia ou interesse em preparar refeições nutricionais, especialmente se for apenas para o consumo de uma pessoa, sem acesso a compras de produtos frescos e restrições financeiras.

Não obstante, a consideração menos séria deve ser dada para garantir que a faixa etária mais alta tente manter um plano de dieta equilibrado e nutritivo. Isso pode ser feito com a ajuda de vitaminas para complementar qualquer falta encontrada no plano de dieta ou na composição médica da pessoa.

Para pessoas idosas

A seguir, estão algumas das vitaminas que idealmente devem ser consideradas para o consumo dessa faixa etária específica:

Vitamina D - essa vitamina ajudará o corpo a absorver o cálcio, já que essa faixa etária é mais propensa a contrair a osteoporose. Esta vitamina também ajuda na luta contra a maioria das doenças cardíacas, o que novamente é algo a que essa faixa etária está suscetível.

Todas as várias vitaminas Bs - o grupo sênior geralmente tem problemas para criar seu próprio ácido estomacal, essencial para poder ajudar a converter certos alimentos em elementos que o corpo pode usar.

Além de ajudar nessa área, também ajuda a manter o cérebro em perfeitas condições, de modo que a perda de memória e outras doenças que causam desregulação do cérebro sejam mantidas afastadas.

Vitamina K - isso é especialmente útil para combater qualquer aparecimento da doença de Alzheimer. Também

ajuda o sangue a coagular com mais eficácia, pois a maioria das pessoas idosas atesta ter problemas significativos no controle do sangramento.

Em alguns casos, também se observou que esta vitamina é capaz de ajudar na melhoria das condições de osteoporose.



Capítulo 9: Evite overdose de vitaminas

Existem muitas razões pelas quais as pessoas tendem a tomar uma overdose de vitaminas e, em alguns casos, nem sequer estão cientes dessa condição até que ela apareça em algum exame médico causado por uma doença. A sobredosagem pode ser devida a várias razões e a maioria se deve simplesmente ao fato de o indivíduo ser descuidado ou mal informado.

Demais

Tomar suplementos vitamínicos sem a devida supervisão médica também não é recomendado, pois algumas vitaminas não reagem bem a outros medicamentos que o indivíduo pode estar tomando para certas condições médicas.

Tomar esses suplementos vitamínicos pode causar a mutação de outros medicamentos ou, no mínimo, tornar-se ineficaz no tratamento da doença que foi prescrita para o tratamento.

Obviamente, isso pode resultar em uma situação muito perigosa para o indivíduo. Existem também algumas vitaminas que sabidamente eliminam os efeitos de outras vitaminas quando tomadas em conjunto.

Seguir a dosagem prescrita no recipiente também é muito importante, pois qualquer desvio pode resultar em uma overdose, especialmente quando se toma mais do que apenas para compensar as sessões ignoradas.

Outra maneira de garantir que o indivíduo não tenha uma overdose de vitaminas é fazer exames periódicos de sangue, pois quaisquer elementos negativos aparecerão claramente nos relatórios elaborados pelos demais pacientes.



CONCLUSÃO

Tomar suplementos vitamínicos simplesmente porque é a coisa a fazer, não é motivo suficiente para iniciar esse regime. Também tomar vitaminas sem considerar o estilo de vida geral do indivíduo também não é uma boa ideia.

Para alguns, é necessário tomar suplementos vitamínicos, no lugar de uma ingestão adequada de alimentos, e isso também não é prudente. Todos esses cenários podem e geralmente levam o corpo a não ser capaz de absorver a vitamina com rapidez suficiente, retendo-a de possíveis complicações médicas negativas ou desperdiçando-as, pois simplesmente libera o sistema do corpo sem uso.

Espero que agora você esteja no seu caminho para uma melhor compreensão sobre as vitaminas.

SUCESSO A TODOS!

