

Pratos 'coloridos', corpo vitaminado

Diversidade no consumo de vitaminas ajuda a equilibrar as funções do organismo. Profissionais podem recomendar suplementos

DAREDAÇÃO

As vitaminas são indispensáveis para o corpo humano. Seus elementos respondem por diferentes funções no organismo, e a carência deles pode acarretar doenças. Por isso, devem ser ingeridas diariamente em alimentos como frutas, verduras, legumes e carnes.

Elas são divididas em dois tipos: hidrossolúveis e lipossolúveis. As primeiras são solúveis em água e compreendem as vitaminas C e as do complexo B (1, 2, 3, 5, 6, 8 e 9), que ficam no corpo por pouco tempo antes de serem excretadas pelos rins. Por essa razão, devem ser ingeridas todos os dias. A B12 também é hidrossolúvel, mas permanece armazenada no fígado.

A segunda se dissolve em gorduras. É o caso das vitaminas A, D, K, armazenadas no fígado, e da vitamina E, que é distribuída para todos os tecidos de gordura no corpo.

"As vitaminas regulam todas as funções do organismo. Quanto mais variada a alimentação, maiores são as chances de absorção", destaca a nutricionista Renata Doratioto Albano, responsável pelo Programa de Orientação Nutricional da Universidade Católica de Santos (Unisantos).

Uma das formas de atingir a variação é deixar o prato colorido. "Arroz, feijão, carne magra,

verduras, legumes e uma fruta de sobremesa. Neste caso, temos uma refeição rica em vitaminas e minerais", ressalta a especialista.

Ela orienta como aproveitar o máximo dos alimentos. "Água em excesso tira a vitamina das verduras. O ideal é cozinhá-las no vapor. Em relação às frutas, quanto menos as cortamos, melhor, pois a vitamina se perde no ar. A laranja deve ser espremida, e o suco, ingerido logo em seguida. Deixá-lo armazenado por horas também acarreta perda".

SINTOMAS E PROBLEMAS

Em decorrência da correria diária, é difícil manter uma alimentação equilibrada. E a reposição inadequada pode provocar falta de vitaminas total (avitaminose) ou parcial (hipovitaminose). Em ambas as situações, podem surgir manifestações classi-

Onde encontrar

Vitaminas do complexo B

Atuam como coenzimas, são ativadoras do aproveitamento dos nutrientes, protetoras do sistema nervoso e formadoras de tecido sanguíneo



Cereais integrais, vegetais folhosos, frutas, ovos, laticínios, feijões

Vitamina E

Antioxidante celular, protetora de glóbulos vermelhos



Óleos vegetais, ovos, peixes, folhosos verdes, feijões, cereais integrais

Vitamina A

Possui um papel muito importante na visão, no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção da pele e na imunidade



Fígado, ovo, leite, atum, cenoura, folhosos verde-escuros, abóbora, laticínios

Vitamina D

É fundamental no metabolismo dos ossos, ajudando na prevenção de doenças como raquitismo, osteomalácia e osteoporose



Além do sol, laticínios, cereais, peixes, fígado, ovos, óleo de fígado de bacalhau

Vitamina K

Participa do mecanismo de coagulação sanguínea



Folhas verdes, couve-flor, cereais

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção e manutenção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)



Frutas cítricas (laranja, limão), acerola, morango, verduras e hortaliças (brócolis, repolho)

Orientação

A partir de hoje, está aberta a agenda de abril para os interessados em participar gratuitamente do Programa de Orientação Nutricional. O agendamento para os atendimentos em grupo ou individual deve ser feito pelo telefone 3228-1215, de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas

indivíduo se exponha sem protetor solar por volta de 30 minutos no horário em que o sol está mais forte. Mas, como se sabe, tal situação favorece o desenvolvimento de câncer de pele. Tal circunstância faz com que a carência de vitamina D atinja boa parte da população.

No entanto, a procura dos pacientes acontece quando sentem que algo não está bem. "Eles reclamam de falta de disposição, acordam cansados, se arrastam para fazer tudo, dormem em qualquer lugar, têm queda acentuada do cabelo, unhas fracas, imunidade baixa, com gripes e resfriados frequentes. É nestes casos que trabalhamos com suplemento de vitamina D", afirma Christine.

ARTE MONICA SOBREL/ART