

Componentes orgânicos celulares - as auxiliares do metabolismo



Fig.5.1 A necessidade de vitaminas fortalece a recomendação da alimentação variada.

As vitaminas são moléculas orgânicas hidro ou lipossolúveis produzidas por vegetais e alguns seres unicelulares; os animais as obtêm através da alimentação. Constituem um grupo diversificado de substâncias, sendo encontradas em fontes também diversas (Figura 5.1).

Comparativamente a outras moléculas orgânicas, as vitaminas são necessárias em quantidades muito pequenas, mas não menos essenciais. A carência delas pode provocar distúrbios conhecidos genericamente como **avitaminoses** ou **hipovitaminoses**, e o excesso, **hipervitaminoses**.

Quando à classificação, as vitaminas são agrupadas de acordo com a solubilidade. As vitaminas solúveis em água são chamadas de **hidrossolúveis**, e as vitaminas solúveis em lipídeos, de **lipossolúveis**.

5.1) As vitaminas solúveis em água

As vitaminas hidrossolúveis devem ser ingeridas diariamente, pois o organismo as armazena em quantidades muito pequenas. Estão incluídas nesse grupo as vitaminas do complexo B e a vitamina C.

Exercícios de sala

- 1 Dieta vegetariana refere-se à alimentação isenta de qualquer tipo de carne. Embora esse tipo de dieta apresente uma série de vantagens, alguns médicos sugerem que os adeptos a ela, pelo menos, façam, a ingestão de outros alimentos, como ovos e laticínios, devido à possibilidade de desenvolverem anemia. Explique essa recomendação.

5.2) As vitaminas solúveis em lipídios

Além de serem encontradas em alguns vegetais, grande parte das vitaminas lipossolúveis pode ser encontrada em produtos de origem animal, como fígado, gema de ovo e leite, pois acumulam-se nos locais ricos em gordura, como o tecido adiposo. Isso também explica o porquê, ao contrário das vitaminas hidrossolúveis, de as lipossolúveis não precisarem ser ingeridas diariamente

marcadores, as lipossolúveis não precisam ser ingeridas diariamente.

Existem quatro principais vitaminas lipossolúveis: A, D, E e K.

Exercícios de sala

2 O leite pode ser considerado um dos alimentos mais completos. Além do fornecimento de sais minerais, como carboidratos e proteínas, o leite é importante fonte de vitaminas A, B1, B6, B12 e D.

A respeito desses nutrientes, responda:

- a) Quais são as diferenças entre os leites integral e desnatado?
- b) Quais são os problemas decorrentes da carência das vitaminas lipossolúveis citadas?

Exercícios propostos

3 Feijoada que é feijoada tem laranja na sobremesa. A dupla é conhecida há muito tempo e, segundo os nutricionistas, não é à toa. Essa combinação apresenta vantagens, especialmente aos indivíduos com anemia.

Explique essa afirmação.