

ntes do novo século

Vitaminas	Funções	Fontes	Dosagem Sugerida
Vitamina A	poderoso antioxidante, preserva potencial imunológico, preserva a mucosa respiratória, utilizada na prevenção ou na reversão do envelhecimento da pele	óleo de fígado de peixe, carnes (fígado), produtos animais e vegetais amarelos	
β - Caroteno		cenoura, batata doce, vegetais verdes escuros (brócolis, espinafre, mostarda em folhas, folhas de beterraba), alface, tomate e frutas (papaya, damasco e melancia)	RDA 5000UI Usual 2500UI Orto até 50.000 UI (dose perigosa)
Vitamina E	recupera os neurotransmissores prevenindo a deterioração do cérebro, aumenta a imunidade, previne o câncer, alivia os sintomas da artrite, efeito protetor sobre o sistema cardiovascular, efeito protetor da poluição e substâncias tóxicas, controle da TPM (associado a vit. B6+ magnésio), melhora a atividade sexual e a performance física, aumenta a expectativa de vida, melhora o humor e função cognitiva (vit.E associada ao selênio), tratamento para câibras musculares (associado ao cálcio).	cereais integrais, óleos vegetais, gema de ovo, nozes e folhosos	RDA 80UI Usual 10-8000UI Orto 400-1200UI
Vitamina B1	envolvida nos processos metabólicos do cérebro, protege contra os desequilíbrios causados pelo álcool, beneficia o tratamento da doença cardíaca, útil no tratamento da anemia, aumenta a habilidade mental e o QI, ajuda a controlar a diabetes, útil no tratamento da herpes	grãos integrais, arroz integral, frutos do mar e feijão	RDA 1-5mg/dia Usual 10-100mg (alcoólatra) Orto até 300mg
Vitaminas B3	ajuda a produzir neurotransmissores (possui efeito tranqüilizante), diminui o colesterol e protege contra doença cardiovascular, protege e atua como desintoxicante contra poluente, álcool e droga, previne doenças mentais, beneficia a diabetes, alivia a enxaqueca, melhora a artrite, estimula o interesse sexual, diminui a hipertensão	carnes magras, peixes e aves	RDA 15-20mg/dia Usual 100-500mg Orto 150mg 3x/dia baixo colesterol 2-3g/dia
Vitamina B5	síntese de neurotransmissores, diminui o colesterol e protege contra doenças cardiovasculares, previne e alivia a artrite, acelera a cicatrização de feridas, desintoxica a ingestão de álcool, estimula a imunidade, previne a queda e enfraquecimento capilar, retarda o envelhecimento	miúdos, ovos, cereais integrais	RDA 4-7mg Usual 1-15mg Orto 50-300mg
Vitamina B6	converte o carboidrato armazenado (glicogênico muscular e hepático) em glicose, protege os vasos sanguíneos e previne o ataque cardíaco, promove a melhoria da memória, estimulante imunológico, combate sintomas das TPM e cura algumas formas de infertilidade, ajuda a controlar a diabetes	carnes, grãos integrais, levedo de cerveja	RDA 2mg/dia Usual/Orto 20-300mcg Diabete 200mg vit. B6 + 100-300 mcg cromo/dia
Ácido Fólico	alivia a depressão, intensifica a circulação cerebral, protege contra o câncer	produtos feitos com trigo integral, germe de trigo, farelo de trigo, verduras de folhas escuras (brócolis), beterraba, aspargo, levedura de cerveja, abóbora, broto de feijão, semente de girassol, frutas cítricas e melão	RDA 400 mcg/dia Usual/oro 1-10mg
Vitamina B12	aumenta a memória, raciocínio e humor, energiza o organismo, protege contra o câncer principalmente o induzido pelo fumo, protege contra toxinas e alérgenos, necessária como suplementos de dietas vegetarianas e macrobióticas.	peixes, laticínios, miúdos (rim e fígado), ovos, carnes de vaca e porco	RDA 2mcg/dia Usual/Orto 50-300mcg
Vitamina C	intensifica a ação antioxidante de outros nutrientes (associada a glutatona, ↓ o stress oxidativo e ↑ a defesa imunológica), promove longevidade, reduz ataque cardíaco, produz neurotransmissores, ativa a imunidade, melhora a função arterial, reduz o colesterol, promove a prevenção de doenças, efeito protetor contra o cigarro e poluição.	frutas(acerola, kiwi, limão e morango) e vegetais frescos (tomate, repolho, cebola e alho)	RDA 60mg/dia Usual 300-600mg 1g (fumantes/atletas) 1g/dia (↓37% o tempo de duração dos resfriados, 2,5g (stress, problemas infecciosos, sangramento, fragilidade, capilar, cicatrização demorada) ≈3g/dia (prevenção de diabetes)