

A importância das vitaminas

Você sabia que...

... em um único morango há o dobro da quantidade de vitamina C existente na laranja-lima?

... aplicar uma máscara de abóbora e mel é ótimo para tratar a pele seca, pois os sais minerais do mel em conjunto com os altos teores de vitamina A da abóbora desempenham dupla ação hidratante e nutritiva?

... o pimentão é fonte de vitaminas A e C, sendo os três tipos ricos em cálcio, fósforo, ferro e sódio, e ainda ajuda a acelerar a cicatrização de feridas, previne a arteriosclerose (endurecimento das artérias), controla o colesterol, evita hemorragias e previne hemorróidas?

... a cebolinha é rica em componentes nutritivos, especialmente vitamina A e cálcio, e tem vantagem de não produzir tantos gases intestinais quanto a cebola?

... para desenvolver dentes fortes e saudáveis a dieta deve conter fósforo, cálcio, magnésio, vitaminas C e D e flúor?

... um litro de suco de laranja sem açúcar fornece cerca de 360cal, 0,4g de fibra e 390mg de vitamina C, e que cinco grandes laranjas, quando comidas sem pele, fornecem 370cal, 17g de fibras e 540mg de vitamina C?

... estudo americano apontou que doses extras de vitamina E podem tornar pessoas acima de 65 anos imunes a doenças como hepatite B e tétano?

... a chicória contém vitaminas A, B e C, além de sódio, potássio, fósforo, cálcio, silício, cloro e ferro, sendo um ótimo alimento para quem sofre do fígado e da vesícula?

... estima-se que 35% das mulheres brasileiras em idade reprodutiva (cerca de 16 milhões) sofrem de TPM, e que vitaminas, tais como a B6, reduzem a dor de cabeça e a E atenua as dores na mama?

... o aspargo, a castanha-do-pará e o champignon são fontes ricas de selênio (que atua no organismo em parceria com a vitamina E), que previne alguns tipos de câncer como o de próstata e de pulmão?

... a couve é bem mais rica em vitamina A que a maioria das hortaliças e também contém vitamina B e mais vitamina C que a maioria das frutas cítricas, sendo fonte de enxofre, potássio, iodo, cobre, flúor, cálcio, fósforo e ferro?

... a vitamina A é essencial contra doenças de pele, infecções infantis e distúrbios digestivos e é aliada no tratamento de colite e doença de Crohn, e que um estudo mostrou que homens que consomem altas doses têm risco 54% menor de ter úlcera do que aqueles com nível mais baixo?

... o metabolismo da vitamina B12 libera um odor pelo organismo que espanta mosquitos, mas, em contrapartida, essa vitamina aumenta o apetite e causa acnes?

... o inhame, além de conter alto teor de vitaminas do complexo B, é um poderoso depurativo e desintoxicante do sangue?

... no inhame encontramos as vitaminas A, C e as do complexo B, além de um considerável índice de hidrato de carbono, e pequena quantidade de proteínas e gorduras?

... uma xícara cheia de abacaxi fornece 25mg de vitamina C (40% da necessidade diária)?

... a vitamina C não é produzida pelo nosso organismo e por este motivo deve ser periodicamente ingerida de fontes externas?

... segundo estudo norte-americano pacientes que sofrem de arteriosclerose e apresentam simultaneamente baixos níveis de vitamina C no organismo têm maiores chances de sofrer de dores recorrentes no peito e ataques cardíacos, pois acredita-se que essa vitamina ajuda a manter a gordura das artérias “sob controle”?

... a vitamina C, além de encurtar resfriados, contribui para acelerar processos cicatrizantes?

... o açaí é extraordinária fonte de proteínas, vitamina A, além de ser boa fonte de cálcio, ferro e fósforo?

... a acerola, considerada fonte extraordinária de vitamina C, bastando-se consumir três frutos por dia, perde suas propriedades quando exposta à luz, ao ar e quando entra em contato com os sais de cobre ou de ferro, por isso é aconselhado, para melhor aproveitamento nutricional, o consumo imediato da fruta?

... a acerola, mesmo depois do cozimento, preserva altíssimo teor vitamínico, que chega a ser 40 a 80 vezes maior do que a laranja e o limão?

... além da vitamina C, o fruto da acerola contém minerais e vitaminas, sendo os frutos adstringentes e empregados em casos de diarreias e distúrbios hepáticos e o suco, em gargarejos?

... em 100g de acerola há 80 vezes mais vitamina C do que na mesma quantidade de limão ou laranja?

... o grão de bico, rico em vitaminas, além de conter fósforo, ferro, iodo e cálcio é utilizado como depurativo, diurético, estimulante e antitérmico e indicado também contra afecções dermatológicas, como acne, sarda e dermatose?

... uma única xícara de agrião picado fornece 1.600U.I. de vitamina A (cuja substância precursora é o betacaroteno) e que ele é mais nutritivo que a alface?

... o mel contém maltose, clorofila, albumina, histamina, carotina, dulcitol, dextrina, tanino, lipídios, óleos, enzimas, proteínas, além das vitaminas B, B1, B2, B5, B6, Bc, C, G, He e PP e os sais minerais fósforo, ferro, cálcio, potássio, enxofre, cloro, magnésio, sódio, silício, cobre, boro, manganês e outros?

... o rabanete tem muita vitamina C, além de minerais, e é estimulante das funções digestivas, calmante e diurético e limpa as vias respiratórias eliminando mucos e combatendo resfriados e ainda ajuda no trabalho do fígado e dos rins?

... a alface contém vitaminas A e C, cálcio, fósforo e ferro, além de um princípio calmante eficaz indicado para pessoas tensas e agitadas?

... o tomate é rico em vitaminas C, A, B e K e é usado como protetor contra infecções, problemas digestivos e pulmonares?

... a maior parte da vitamina C do tomate encontra-se na substância gelatinosa que reveste as sementes?

... na manga encontramos um razoável teor de carboidratos, proteínas, gorduras e vitaminas A, do complexo B e C, além de ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco?

... a melhor hora de tomar vitamina C natural programada em cápsulas é à noite, em virtude de ser facilmente dissolvida em água e sucos gástricos, que durante o sono quase não atuam, prolongando a ação desta valiosa vitamina?

Fonte: www.ortomoleculares.hpg.ig.com.br/saude/1/index2.htm.