



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):
TÉRCIO CÂMARA



DISCIPLINA:
BIOLOGIA



CONTEÚDO:
**A RELAÇÃO
SOCIOECONÔMICA E A
SAÚDE DA POPULAÇÃO**



DATA:
20/05/2022

VITAMINAS



Vitaminas Lipossolúveis

- São liberadas, absorvidas e transportadas com os lipídeos da dieta
- Não são facilmente excretadas na urina
- Quantidades significativas são armazenadas no fígado e tecido adiposo
- O consumo excessivo de vitaminas A e D são tóxicos

A	Vegetais alaranjados, fígado	Combate radicais livres, atua na formação óssea e no sentido da visão
D	Óleo de peixe, gema de ovo, fígado	Regula os níveis de cálcio, favorecendo sua absorção
E	Folhas, azeite	Agente antioxidante
K	Folhas verdes, fígado, abacate	Fator de coagulação sanguínea e atua nos ossos

Vitamina – C (Ácido Ascórbico)



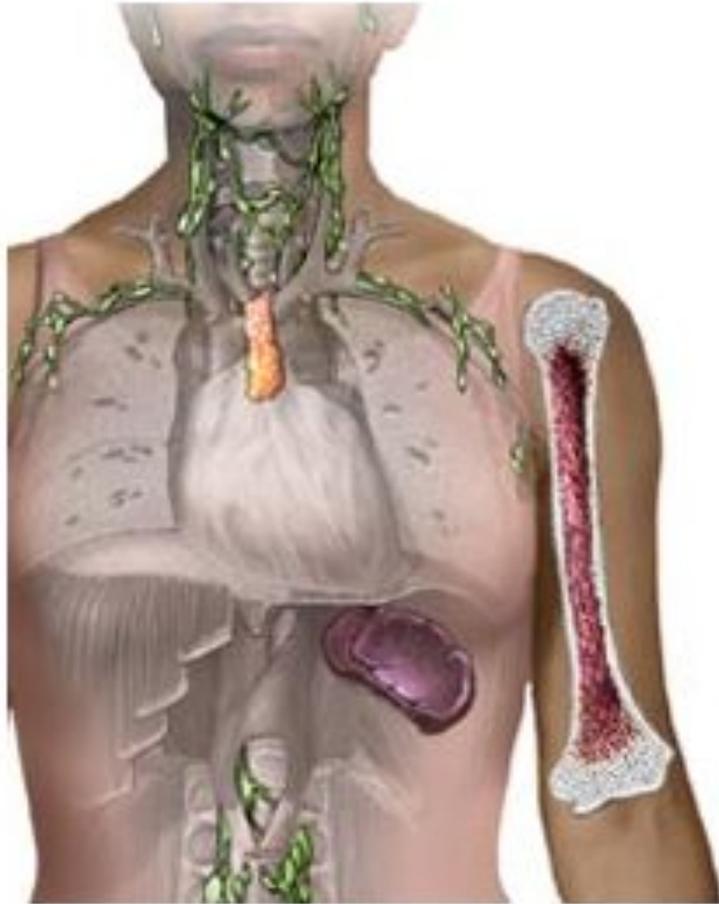
Fontes

Laranja, limão, goiaba, acerola, kiwi, tomate, caju, morango, Couve e Repolho

Avitaminoses

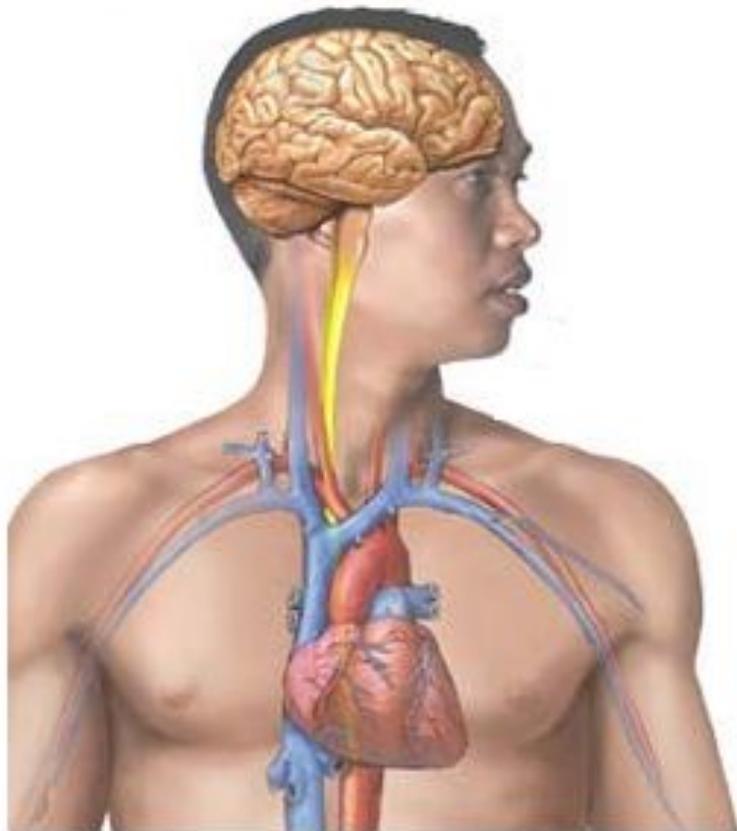
- Escorbuto
- Insônia e nervosismo em crianças; cansaço e apatia em adultos
- Alterações gengivais e dentárias
- Dores nas articulações

Vitamina – C (Ácido Ascórbico)



- Auxilia no sistema imunológico
- Mantém saudáveis e íntegros os vasos sanguíneos
- Conserva saudáveis os tecidos conjuntivos por produção de colágeno
- Auxilia na absorção de ferro

Vitamina – B₁ (Tiamina)



Fontes

Cereais, pães, feijão, ovos, verduras, levedo, carnes

- Conversão de energia nas células
- Mantém saudáveis o sistema nervoso e cardiovascular
- Mantém o tônus muscular

Avitaminoses

Beribéri

Insuficiência cardíaca

Distúrbio mental

Vitamina – B2 (Riboflavina)

Fontes

Carnes magras, Ovos, Leite, Fígado, Vegetais em folha

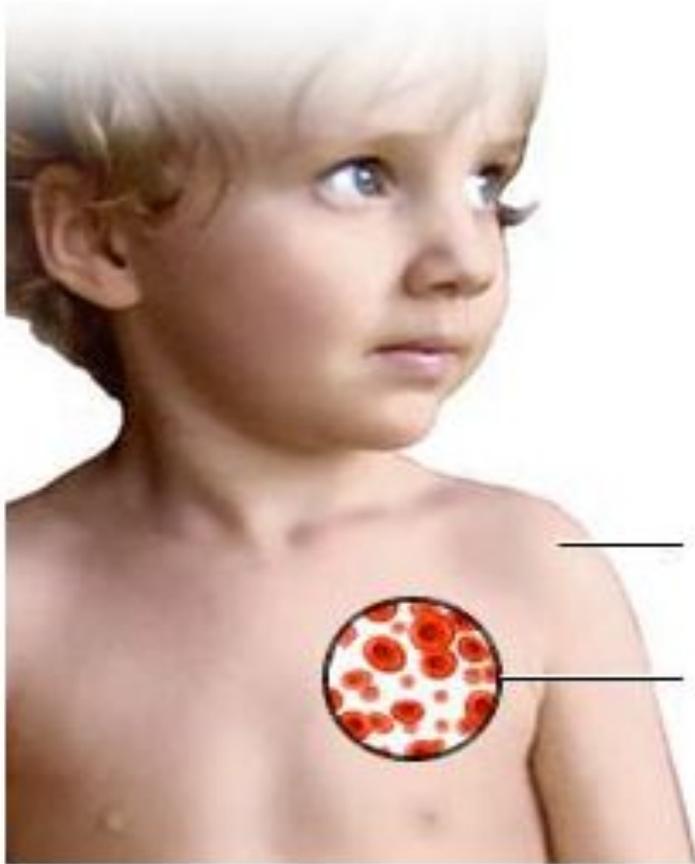
- Auxilia na respiração celular
- Mantém a tonalidade saudável da pele
- Atua na coordenação nervosa e na produção de células sanguíneas

Avitaminoses

- Ruptura da mucosa da boca, lábios, língua e bochechas
- Inflamação da conjuntiva ocular



Vitamina – B2 (Riboflavina)



Também auxilia na respiração celular

— Pele saudável

— Produção de células sanguíneas

Vitamina – B3 (Niacina)



✓ Funções no organismo:

- Mantém o tônus muscular e o bom funcionamento do sistema digestório
- Atua na coordenação nervosa

✓ Avitaminose (carência) □ PELAGRA

- Fraqueza
- Nervosismo extremo
- Distúrbios digestivos (diarréias)
- Feridas na pele

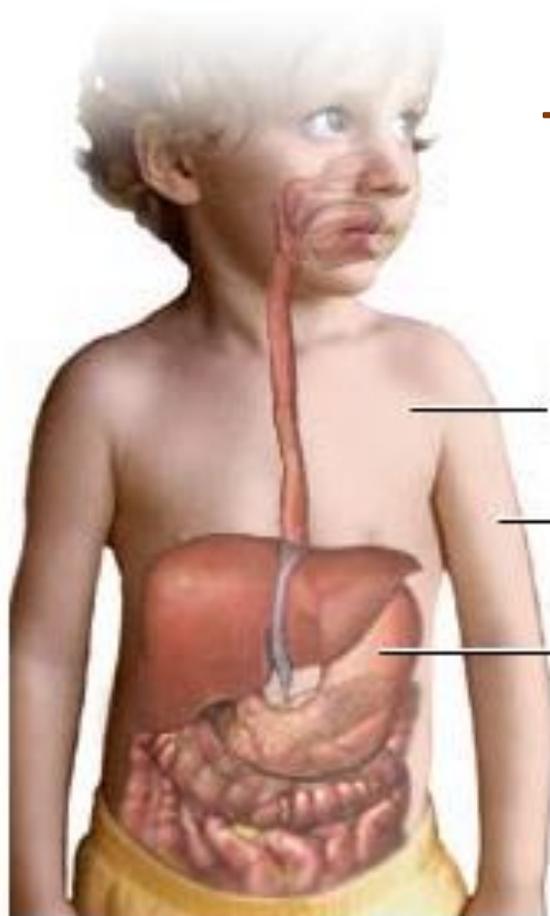
✓ Principais fontes:

- Carnes magras
- Ovos, Leite
- Fígado

Vitamina – B3 (Niacina)



Também auxilia na respiração celular



— **Sistema nervoso saudável**

— **Pele saudável**

— **Sistema digestório saudável**

Vitamina – B6 (Piridoxina)



✓ Funções no organismo:

- Atua na respiração celular
- Mantém as funções nervosas
- Auxilia na formação das hemácias

✓ Avitaminose (carência)

- Doenças de pele
- Extrema apatia
- Distúrbios nervosos

✓ Principais fontes:

- Cereais integrais, pão
- Fígado
- Leite, Ovo
- Carnes magras, peixes

Vitamina – B6 (Piridoxina)



- Atua na respiração celular
- Manutenção da função cerebral
- Formação de hemácias
- Digestão de proteínas
- Síntese de anticorpos