

Vitaminas	Fontes	Hipovitaminose
A (retinol)	fígado, ovo, leite, cenoura, abóbora	xeroftalmia (ressecamento da córnea), cegueira noturna
D (calciferol)	raios u.v, fígado, ovo, leite, peixes, nozes	raquitismo (na criança), osteomalacia (adulto)
E (tocoferol)	raios u.v, fígado, ovo, leite, peixes, nozes	esterelidade
K (filoquinona)	produzida na microbiota intestinal	hemorragia

Obs.: Vitaminas A, C e E são antioxidantes, ou seja, agentes redutores.

Elas combatem radicais livres, evitando o envelhecimento celular.

Preview from Notesale.co.uk
Page 2 of 2