

Fontes de Vitaminas e minerais

As vitaminas são nutrientes importantes para o nosso organismo e seu bom funcionamento, pois ajudam a evitar muitas doenças.

Devemos ingerir, todos os dias, quantidades adequadas de vitaminas. E a melhor forma de é através da alimentação, uma vez que as vitaminas não são produzidas pelo nosso organismo.

Conheça algumas vitaminas e os alimentos que são fontes desses importantes nutrientes:

Cálcio: leite, iogurtes, queijos brancos, tofu e aveia

Cobre: frutos do mar, fígado, rim, nozes, frutas secas

Ferro não-heme: vegetais, como o feijão.

Ferro heme: espinafre

Gorduras: azeites

Licopeno: fambroesa, morango, melancia e tomate

Vitamina A: damasco, pêsego, hortaliças de coloração alaranjada (abóbora, cenoura, pimentão amarelo) e verde-escura (acelga, agrião, almeirão, couve, pimentão verde, espinafre e rúcula)

Vitamina C: frutas cítricas (limão, acerola, laranja, abacaxi)

Vitamina D: óleos de fígado e peixe e também o próprio fígado, manteiga e gema de ovo. O sol também é importante, pois é ele que transforma a provitamina D em vitamina D

Vitamina E: cereais como gérmen de trigo, soja, arroz, algodão, milho, girassol e todos os óleos feitos à base deles, amêndoas, nozes e castanha-do-Brasil

Vitamina K: brócolis, repolho, couve, alface, nabo, fígado e gema de ovo

Zinco: carnes bovinas, peixe, aves, leite e derivados, frutos do mar

Veja outras fontes e mais vitaminas em nosso site:

http://www.proteste.org.br/alimentos/20080501/vitaminas-proteja-se-com-a-ajuda-dos-alimentos-Attach_s462221.pdf