

Complexo de vitamina B

Alunos: *SILVA, J.O.; BATISTA, M.M.*

Orientadora: *Paranhos, C.O.*

Universidade Salgado Oliveira, Belo Horizonte, MG.

1. INTRODUÇÃO

Vitaminas do complexo B em poucas quantidades são consideradas necessárias para o organismo. Devem ser obtidas através da alimentação pois não são produzidas pelo próprio organismo. Essas vitaminas agem como coenzimas de reações de catabolismo dos macronutrientes, produzindo assim energia para o mesmo. As principais vitaminas que formam o complexo são: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste trabalho é apresentar os principais benefícios do complexo de vitamina B para o organismo, com foco nas vitaminas B1 (Tiamina), B5 (ácido pantotênico) e B9 (ácido fólico).

3. DESENVOLVIMENTO

As vitaminas do complexo B são consideradas hidrossolúveis e tem necessidade de serem abastecidas diariamente no organismo pois não são armazenadas em quantidades significativas. A vitamina B1 (Tiamina) é favorável para auxiliar as células a transformar carboidrato em energia, beneficiando também células do cérebro e nervosas. Sua carência pode acontecer por falta de consumo, mais necessidade durante a gravidez e lactação, infecções parasíticas crônicas e dietas com muito consumo de carboidrato. Pode ser encontrada em alimentos como: hortaliças, carnes, cereais integrais e frutas.

A vitamina B5 (ácido pantotênico) é essencial na liberação de energia e auxilia na formação das hemácias, além de ter papel fundamental para conservar as cartilagens. A ausência desta vitamina no organismo pode causar fraqueza muscular, fadiga e dormências. Pode ser encontrada em alimentos como: brócolis, carnes e tomates.

A vitamina B9 (ácido fólico), é muito importante para a formação das células sanguíneas. Auxilia na síntese do DNA e no metabolismo de proteínas e sua falta pode ocasionar defeitos congênitos e anemia. Alguns alimentos ricos em vitaminas B9 são: amendoins, folhosos verde escuro, ovos e grãos integrais.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As vitaminas do complexo B atuam de forma importante no organismo e através da alimentação obtém-se compostos funcionais para a nutrição básica do indivíduo. Desta forma contribui para uma melhor saúde e redução de riscos de doenças. As funções da vitamina B no organismo são variadas e as vitaminas B1, B5 e B9 atuam de forma relevante para o bem estar humano.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ RUBERT, Aline et al. Vitaminas do complexo B: uma breve revisão. *Revista Jovens Pesquisadores*, Santa Cruz do Sul, v. 7, n.1, jan.2017. ISSN 2237-48X. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/jovenspesquisadores/articloe/view/9332>. Acesso em: 15 nov. 2022.
- ✓ VANNUCCHI, V.; CUNHA, C.F.S. Vitaminas do Complexo B: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxia, Biotina e Ácido Pantotênico. *Série de Publicações ILSI Brasil*, 2009. Disponível em: <https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/09-Complexo-B.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2022.