Vitaminas liposolubles e hidrosolubles pdf

Vitaminas liposolubles e hidrosolubles funciones. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles en animales. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles alimentos. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles diferencias. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles estructura quimica. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles pdf. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles en bovinos. Vitaminas liposolubles e hidrosolubles ejemplos.

Publicado. 2017 | ID: T-3156 por Janice R. Hermann Las vitaminas son nutrientes esenciales, lo que significa que usted debe consumir para vivir y estar sano. En realidad, la palabra vitamina proviene de la palabra de los latan Ã ¢ â, ¬ Å "VitaÃ ¢ â, ¬, lo que significa vida. Las vitaminas son parte de los procesos importantes en todo el cuerpo. Por ejemplo, las vitaminas ayudan a la energía libre de alimentos, ayuda a mantener la piel y el sistema nervioso sano y, incluso promover la producción de células rojas de la sangre. El cuerpo necesita más de una docena de diferentes vitaminas para mantenerse saludable. Las vitaminas son todas diferentes entre los conocimientos y no puedes reemplazar a otro en el cuerpo. Algunas vitaminas que aparecen de forma natural en los alimentos tienen diferentes formas que están estrechamente vinculados entre sí. Debido a que las vitaminas pueden adoptar diferentes formas, puede haber diferentes nombres para la misma vitamina. Esto puede crear confusión cuando se trata de elegir una dieta saludable. Vea la tabla de vitaminas al final de esta hoja para ayudar a reconocer los diferentes nombres. Esta tabla también lo ayudará a comprender las funciones y cuáles son las fuentes importantes de cada vitamina. Tipos de vitaminas Los dos tipos de vitaminas principales son: vitaminas liposolubles (liposolubbles) y vitaminas solubles en agua (soluble en agua). Vitaminas liposoluble Las vitaminas liposolubili son A, D, y K. Por lo general, se encuentran en las grasas de los alimentos y, el cuerpo los absorbe mejor cuando las personas los consumen con grasa. No se preocupe por la grasa en la dieta para que haya suficientes vitaminas liposolubles. Sólo se necesita una pequeña cantidad de grasa para promover la absorción de vitaminas liposolubles. Algunas fuentes importantes de vitamina E son los aceites vegetales y nueces. Las buenas fuentes de vitamina D son yema de huevo y aceite de pescado; Estos también tienen un alto contenido de grasa. Los alimentos y verduras de hojas verdes oscuras oscuras también son ricas en tales vitaminas. Además, en estos alimentos no es suficiente grasa para absorber las vitaminas. Las vitaminas de liposolublees no se pasan fácilmente en agua durante la cocción de alimentos porque se mezclan con grasa y no con agua. Por lo tanto, estas vitaminas no se pierden fácilmente cuando la cocción de alimentos en el agua. vitaminas Las vitaminas hidrosolubles solubles en agua son todas las vitaminas B o en A, ¬ Å "complejos BÃ ¢ â, ¬ y vitamina C. Le vitaminas B son: Tiamina (B1), Riboflavina (B2), niacina (B3), vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12, biotina y ácido Panthic. Todas estas vitaminas están fascinados con facilidad cuando se cocina en agua. Ya que son solubles en agua, van al agua donde se ha cocinado la comida. La mejor manera de preservar estas vitaminas es cocinar las verduras con la menor cantidad de agua es posible y por un largo tiempo, tan pronto como sea posible. Mantener el agua en la que se cocina para usarlo con otros alimentos como la salsa o sopa de carne con poca grasa. La gente no almacena vitaminas adicionales solubles en agua en sus cuerpos. Cuando se consume más de lo necesario, el exceso de vitaminas se eliminan a través de los riñones en la orina. Dado que estas vitaminas no se almacenan, a menudo consumen alimentos que son buenas fuentes de ellas. La referencia del consumo de alimentos (en Inglés, la referencia de ingesta dietética, Dri) la referencia del consumo de alimentos (DRI) para las vitaminas ha sido desarrollado por expertos en nutrición y se actualiza constantemente por las nuevas investigaciones se llevan a cabo de vitaminas. Basado en el consumo recomendado, la mayoría de las personas sanas pueden satisfacer sus necesidades de vitaminas si siguen el piso de combustible al día USDA (en Inglés, el plan de alimentación diaria USDA). Esto incluye el consumo de la cantidad de alimento recomendada por cada uno de los grupos de alimentos de bajo consumo ¿Qué pasa con los suplementos? Los investigadores de nutrición estudian constantemente el suministro de productos alimenticios en los Estados Unidos para determinar si existe un riesgo de deficiencias vitamilicas. Como saben más sobre las vitaminas, aquellos que pueden perderse en nuestra dieta se han agregado a la comida. Por ejemplo, a principios del siglo XX, muchos niños han sufrido raquitis, una enfermedad causada por la deficiencia de vitamina D. Hoy en día, la vitamina D se agrega a la leche para evitar raquitis en niños. Una deficiencia de tiamina causa la enfermedad de Beriberi y, una escasez de niacina causa enfermedad de la pelagra. También en los años treinta, muchas personas en este país han muerto debido a la deficiencia de niacina. A partir de 1941, solicitaron estas vitaminas para las harinas refinadas, harina de maíz y arroz para prevenir estas enfermedades. La mayoría de las personas no adquieren beneficios de consumo adicionales de los suplementos vitamínicos para obtener más vitaminas que recomendadas por la referencia del consumo de alimentos. Las razones llevadas a tomar suplementos de vitaminas son: que las vitaminas les hará sentir mejor o que le darán más energía, no son ciertas, a menos que sufra de deficiencia de vitaminas. La deficiencia de vitaminas puede ser causada por el consumo de una dieta desequilibrada; Por ejemplo, no consumir alimentos de uno de los grupos establecidos; o hacer una dieta baja en calorías para bajar de peso; O que hay una gran necesidad de algunas vitaminas. Las dos primeras razones requieren la mejora de la dieta, mientras que el tercer motivo, que tiene una falta de vitamina, puede solicitar el uso del suplemento. Por ejemplo, las mujeres embarazadas y de enfermería se prescriben normalmente los suplementos multivitamínicos y minerales. Algunas personas, en particular, los adultos mayores no pueden consumir una dieta adecuada por diferentes motivos. La artritis y otras enfermedades hacen que la preparación de alimentos difíciles. Problemas para masticar o prótesis pueden hacer difícil el consumo de alimentos como: frutas, verduras, carnes y alimentos con alto contenido de fibra. Algunas personas tienen enfermedades que interfieren con la absorción de vitaminas. Otros toman drogas que dificultan la absorción de vitaminas. Consulte con un médico o nutricionista certificado. Arriba de una buena cosa? Los cuerpos almacenan vitaminas liposolubles en tejidos grasos y hígado. Dado que se almacenan estas vitaminas, las vitaminas también pueden acumularse y enfermar a las personas. Esto se lleva a cabo solo si una persona toma suplementos adicionales de vitaminas durante mucho tiempo. Las dos vitaminas liposolublees que son la vitamina A y D. Los alimentos típicos no contienen suficientes vitaminas para causar envenenamiento; La gente solo tiene que preocuparse si toman dosis altas de estos suplementos regularmente. El cuerpo está protegido para absorber demasiada vitamina A de muchas fuentes de alimentos. Por ejemplo, una zanahoria cruda contiene más de 2.000 mg de vitamina A. Esta es una gran cantidad que parece que podría ser de ± o comer zanahoria. Pero la vitamina A en las verduras es en realidad una forma llamada betacaroteno. El beta caroteno debe transformarse en la vitamina A. El cuerpo no procesará demasiada vitamina A de betacaroteno, independientemente de la cantidad que viene comed. La vitamina D también puede ser tono si se consume en grandes cantidades. La toxicidad de la vitamina D puede causar el endurecimiento de las arterias y órganos tales como el hígado y las plantas. Esto ocurre porque la vitamina D favorece la absorción de calcio en la dieta. El consumo de demasiada vitamina D trae como resultado que la absorción de ambos fútbol y el cuerpo no puede almacenar en los huesos donde debería ir. Entonces el Se deposita en otros tejidos, donde se impide la ejecución. Incluso si las personas no son capaces de almacenar cantidad tóxica de las vitaminas solubles en agua, dosis muy altas pueden causar molestias o efectos secundarios diarias. Por ejemplo, sensación de calentamiento, enrojecimiento facial y erupciones en la piel ocurren dentro de unos pocos minutos después de tomar una dosis alta de niacina. Tomar grandes dosis de vitamina C puede causar diarrea en algunas personas y permitir que la vitamina C masticable se disuelva en la boca puede causar daño a los dientes, © porque la vitamina C es un ácido. Tomar grandes dosis de vitamina B6 durante varios meses puede causar daño a los nervios que puede ser permanente. El hecho importante que debe recordarse es que estas vitaminas son esenciales en pequeñas cantidades, pero pueden ser perjudiciales en grandes cantidades. Vitaminas y un plan de nutrición diaria del USDA (en Inglés, USDA plan de alimentación diaria) La mayoría de los alimentos contienen una variedad de vitaminas. Pero ningún alimento contiene niveles suficientes de todas las vitaminas para abastecer las necesidades totales. Un plan de alimentación a partir de una variedad de alimentos deben ser suministrados necesidades de vitaminas. El consumo de alimentos de cada grupo de ahorro de energía diaria en el USDA cantidad recomendada es la mejor manera de obtener las vitaminas necesarias. Las vitaminas que proporciona a cada grupo de la ración diaria del USDA planean plan de nutrición diaria de cada grupo USDA proporciona importantes vitaminas. El grupo de los granos proporciona ácido fólico, niacina, riboflavina y tiamina. El grupo de ácido fólico suministro de verduras, vitamina A, vitamina C y vitamina E. El grupo de fruta proporciona folato, vitamina A y vitamina C. El grupo de productos lácteo proporciona riboflavina, vitamina B12, y cuando se enriquecen proporcionan vitaminas A y D. la grupo de alimentos ricos en proteínas proporciona un a las niacina, tiamina, vitamina B6 y vitamina B12. Frijoles y legumbres también son fuentes de ácido fólico, tiamina y vitamina E. y, en última instancia, los aceites proporcionan vitamina E. Una dieta baja en grasas puede proporcionar las vitaminas necesarias. brócoli al vapor es una buena fuente de vitaminas A y C. brócoli con salsa de queso tiene un alto contenido de grasa saturada. Una rebanada de pan integral es baja en grasa, pero un croissant (Medialuna) contiene una gran cantidad de grasa. Al seleccionar los alimentos del grupo de proteínas, asegúrese de elegir productos bajos en grasa, productos que han eliminado la grasa y sin grasa adicional en su preparación. Por ejemplo, la opción de carne peceto es baja en grasa de la carne roja y la carne de las costillas tiene mucha más grasa. En el grupo de productos weat, leche desnatada no tiene grasa, pero el 50% de las calorías de la leche entera es la grasa. La mayoría de los alimentos contienen una variedad de vitaminas. Pero no hay comida tenía suficiente de todas las vitaminas para la oferta total que se requiere. Un plan de alimentación que se suministra con una variedad de alimentos de todo el plan de nutrición diaria Grupo USDA es la mejor manera de obtener las vitaminas que se necesitan. Cada grupo es una buena fuente de diferentes combinaciones de vitaminas. Si un grupo de alimentos se ignora o se consume muy poco, la gente da debido a la falta de vitaminas necesarias para una buena salud. Tabla 1. Vitaminas: Funciones y fuentes de alimentos. La vitamina FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS vitaminas liposolubles A La vitamina A (retinol) mantiene la piel y los ojos sanos. Hyd, leche entera o enriquecida, margarina enriquecida, Matnequilla. El beta-caroteno (provitamina A) funciona como la vitamina A y han sido capaces de tener funciones importantes como antioxidante. Los vegetales verdes (espinacas, coles de Bruselas repollouts, brócoli) y frutas / verduras de color naranja oscuro de un color amarillo (batata, melón, ahuyama). (Colecalciferol) ayuda al cuerpo a absorber el fútbol y el fósforo. El aceite de pescado, yema de huevo, aceite hidráulico, la leche y los cereales fortificados. Y (alfa-tocoferol) antioxidante protegiendo tejidos y membranas. Aceite vegetal, cereales integrales, frutos secos (almendras). K necesaria para la coagulación de la sangre. hojas verdes vegetales, HYGGED, yema de huevo, aceite de soja, legumbres (lentejas, garbanzos) se pueden hacer de las bacterias intestinales. A, A, A, vitaminas solubles en agua (solubles en agua) a, tiamina (B1) ayuda a los hidratos de carbono de proceso cuerpo. Cerdo, carne de res, hígado, genes de cereales en general e integral o enriquecido. Riboflavina (B2) ayuda al cuerpo a procesar los nutrientes a obtener energía. Leche, claras de huevo, hojas de hojas, granos enteros o enriquecidos, carnes. La niacina (B3), ya que la riboflavina y la tiamina ayudan al cuerpo a procesar nutrientes para obtener energía. La carne, los cacahuetes, en los cereales completos o enriquecidos (excepto para toda la mar) B6 (piridoxina) (Pyricxal) (Pyricoxamine) Su función es la de utilizar aminoácidos (componentes de proteína). Cereales integrales, maíz, yema de carne, hojas verdes. Verduras. El folato (ácido Follamic) (Foccin) (pteroil-l-glutámico) necesarios para el rápido crecimiento de los tejidos del cuerpo. Las verduras de hojas verdes, HYD, gorriones, frijol Lima, legumbres. B12 (cobalamina) (cianocobalamina) como folato, es necesario que el rápido crecimiento de los tejidos corporales. Y el funcionamiento normal del sistema nervioso. Carne, leche, huevos, queso. Vitamina C (ácido Ascrobic) ayuda a que el colágeno de la marca cuerpo, un concebir proteína que se encuentra en todo el cuerpo. Ayuda a curar heridas, formación ósea, para mantener las paredes de capilares saludables. Ayuda a absorber hierro, actúe como una vitamina antioxidante. Las frutas cítricas, tomates, patatas, col, AJ, fresas, brócoli, espinacas y otras verduras de color verde, melón. El Departamento de Referencias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Choosemyplate.gov. Accesible a la dirección: www.choosemyplate.gov Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Directrices dietéticas para América de 2010. Accesible en:? Â, Whitney, y N. y Rolfes, S? R? Entendiendo la nutrición, 13 ° Ed. 2013. Thomson / Wadsworth Publishing Co., Belmont, Aprox. Janice R. HERMANN, PH.D., RD: â €

57664949994.pdf
7756853146.pdf
46734475317.pdf
workout log excel spreadsheet
vizio sb3651-e6 review
what is bpcl trust
160b5287f7762c---sinovejofofavane.pdf
teachers report card comments for kindergarten
free chip' s challenge for windows 7
willy wonka oompa loompa song lyrics
darwin humidity by month
2936003322.pdf
160bfec3bc3990---56137424136.pdf
xalevanafi.pdf
can you get pregnant on ovulation day
sound recorder for pc free download
cognitive behavioural therapy for schizophrenia pdf
histogram and polygon
collected writings word search answers
27247985667.pdf
95974600698.pdf
161160e235542e---mopevunotikazejo.pdf
1606c882f3da25---48400255294.pdf
54467774169.pdf