

# bet 133

<div>

<h2>{kO}</h2>

<article>

<section>

<p>A vitamina B1, tamb&#233;m conhecida como tiamina ou tiamina, &#233; um a das 8 vitaminas B. Todas as vitaminasB desempenham um papel na convers&#227;o

dos carboidratos em {kO} glicose, que fornece energia para o corpo.</p>

<p>Al&#233;m disso, essas vitaminas, frequentemente referidas como complex o vitam&#237;nico B, tamb&#233;m ajudam no metabolismo de gorduras e prote&#237; nas no corpo.</p>

<ul>

<li>A vitamina B1 &#233; essencial para a produ&#231;&#227;o de energia ce

lular</li>

<li>O d&#233;ficit de vitamina B1 pode causar problemas de saude graves<

;</li>

<li>A vitamina B1 e encontrada em {kO} alimentos como: carne, cereais, leg

umes e frutas</li>

</ul>

</section>

<section>

<h3>{kO}</h3>

<p>Al&#233;m de convertes carl&#243;ides em {kO} glicose, a vitamina B1 po ssui um importante papel na manuten&#231;&#227;o do cora&#231;&#227;o saud&#225; vel. Ela ajuda a regular a frequ&#234;ncia card&#237;aca e a fun&#231;&#227;o mu scular, reduz o risco de doen&#231;as card&#237;acas e outras doencias similares e ajuda a manter os n&#237;veis de colesterol saud&#225;veis.</p>

</section>

<section>

<h3>A Defici&#234;ncia de Vitamina B1</h3>

<p>Um d&#233;ficit de vitamina B1 pode causar uma doen&#231;a chamada beri b&#233;ri, que tem os seguintes sintomas: tingimento e formigueiro nas pontas do s p&#233;s e das m&#227;os, perda de peso e perda de reflexos musculares.</p>

<p>Al&#233;m disso, um d&#233;ficit pode tamb&#233;m causar s&#237;ndrome de Wernicke-Korsakoff, que &#233; causada por um d&#233;ficit prolongado de vita mina B1 no corpo.</p>

</section>

<section>

<h3>Tratamento e Preven&#231;&#227;o com Vitamina B1</h3>

<p>A suplementa&#231;&#227;o com vitamina B1 pode ajudar a tratar e preven ir o berib&#233;ri e a s&#237;ndrome de Wernicke-Korsakoff. &#201; importante no tar que h&#225; alguns alimentos que s&#227;o ricos em {kO} vitamina B1, como ca

rnes, cereais, legumes e frutas como as bananas.</p>

<p>Um d&#233;ficit de vitamina &#233; mais comum em {kO} pessoas que abusa m do &#225;lcool.</p>

<p>Recomenda-se uma dosagem di&#225;ria de acordo com idade e sexo. Consu