

Índice Especializado

Índice Especializado: importância, funções e alimentos fontes

Índice Especializado: também conhecido como tiamina ou vitamina B1, é uma das vitaminas B. A tiamina é importante porque ajuda a transformar o alimento em energia e mantém o sistema nervoso saudável.

Índice Especializado: No entanto, o corpo humano não consegue produzir tiamina sozinho e, portanto, é necessário obtê-lo por meio da dieta.

Índice Especializado: Como uma das oito vitaminas B, a tiamina ajuda a converter os carboidratos em energia, além de ajudar o corpo a metabolizar gorduras e proteínas.

Índice Especializado: Neste artigo, vamos explorar as funções, os benefícios, as causas deficitárias e as melhores fontes animais e vegetais de tiamina, também conhecida como vitamina B1.

Índice Especializado: Funções e importância da tiamina

Índice Especializado: Manter a saúde do sistema nervoso.

Índice Especializado: Converter carboidratos em energia.

Índice Especializado: Atua como coenzima nas reações metabólicas.

Índice Especializado: Ajuda a manter o coração saudável.

Índice Especializado: Causas da deficiência de tiamina

Índice Especializado: A deficiência de tiamina pode ser causada por vários fatores.

Entre os fatores que podem aumentar o risco e levar à privação

de tiamina estão:

- Índice Especializado: Alcoolismo.
- Índice Especializado: Uso de drogas recreativas.
- Índice Especializado: Doenças que afetam o trato digestivo.
- Índice Especializado: Uso de antibióticos.
- Índice Especializado: Recomendações dietéticas de tiamina

t:

- Índice Especializado: Embarazadas
- Índice Especializado: Lactantes (6 meses)
- Índice Especializado: Crianças
- Índice Especializado: Adultos saudáveis
- Índice Especializado: Recomendação diária
- Índice Especializado: 1,4 mg/dia
- Índice Especializado: 1,4 mg/dia
- Índice Especializado: 0,5 - 0,9 mg/dia
- Índice Especializado: 1,2 mg/dia
- Índice Especializado: Melhores fontes de tiamina
- Índice Especializado: Fontes vegetais
- Índice Especializado: Grãos integrais
- Índice Especializado: Legumes secos
- Índice Especializado: Frutas, especialmente bananas e ameixas
- Índice Especializado: Brócolis
- Índice Especializado: Fontes animais
- Índice Especializado: Carne vermelha
- Índice Especializado: Frutos do mar
- Índice Especializado: Fígado