

COMPLEXO B

As vitaminas do complexo B são um grupo de oito vitaminas hidrossolúveis essenciais para diversas funções metabólicas no organismo. Elas desempenham papéis fundamentais na produção de energia, na função do sistema nervoso e na manutenção da pele e dos cabelos, entre outras funções. Abaixo, segue uma descrição de cada uma:



Vitaminas do Complexo B e Suas Funções

Vitamina B1 (Tiamina): Essencial para o metabolismo dos carboidratos e a produção de energia. Também desempenha um papel importante na função nervosa.

Vitamina B2 (Riboflavina) Função: Atua no metabolismo energético e na proteção antioxidante, ajudando na manutenção da saúde da pele e da visão.

Vitamina B3 (Niacina) Função: Participa de reações metabólicas essenciais para a produção de energia e saúde celular. Também auxilia na função do sistema nervoso e circulatório.

Vitamina B5 (Ácido Pantotênico): Essencial para a síntese de coenzima A (CoA), que participa da produção de energia e síntese de hormônios.

Vitamina B6 (Piridoxina): Importante para o metabolismo dos aminoácidos e neurotransmissores, sendo essencial para o funcionamento do sistema nervoso e imunológico.

Vitamina B7 (Biotina): Contribui para o metabolismo das gorduras, carboidratos e proteínas, sendo fundamental para a saúde da pele, unhas e cabelos.

Vitamina B9 (Ácido Fólico ou Folato): Essencial para a síntese de DNA e formação de glóbulos vermelhos, sendo crucial para o desenvolvimento fetal durante a gravidez.

Vitamina B12 (Cobalamina): Essencial para a formação de glóbulos vermelhos, função neurológica e síntese de DNA. Sua deficiência pode levar à anemia megaloblástica.

Cada 1 cápsula contém:

Composição	-	mcg	-	mg
Vitamina B1.....				35mg
Vitamina B2.....				20mg
Vitamina B3.....				35mg
Vitamina B5.....				100mg
Vitamina B6.....				50mg
Vitamina B7.....		500mcg		
Vitamina B9.....				1mg
Vitamina B12.....		1000mcg		

Excipiente q.s.p 1 cápsula

Referências Bibliográficas:

As informações acima foram baseadas em literatura científica e fontes acadêmicas respeitadas, incluindo:

Guyton & Hall – Tratado de Fisiologia Médica (14ª edição)

Krause's Food & the Nutrition Care Process (14ª edição)

Dietary Guidelines for Americans (USDA, 2020-2025)

Manual de Nutrição Clínica – Sociedade Brasileira de Nutrição (2022)