

PAPEL DOS ALIMENTOS NA SAÚDE E NA DOENÇA

A saúde pode ser melhorada e a doença prevenida mediante uma alimentação equilibrada. A alimentação é pois, um dos factores que mais interfere na qualidade e duração da vida humana

NUTRIMENTOS	FUNÇÕES NO ORGANISMO	CARENCIAS	EXCESSOS
PROTEÍNAS	Têm funções plásticas, isto é, são indispensáveis para o crescimento, a manutenção e a reparação do organismo	Mal nutrição proteica. Diminuição do tempo médio de vida. Atrasos, Edemas, Atrofia muscular, Magreza	Problemas hepáticos e renais
GORDURAS	Fornecem a energia indispensável ao organismo; são elementos estruturais das células e tecidos; são veículo de vitaminas lipossolúveis	Dermatite. Deficiência em vitaminas lipossolúveis.	Obesidade; perturbações do aparelho cardiovascular
HIDRATOS DE CARBONO	Fornecem energia; regulam o trânsito e a flora intestinais	Mal nutrição calórica. Prisão de ventre	Obesidade, cárries dentárias, diabetes, deficiências em vitaminas B ₁ , B ₂ e PP
VITAMINA A	Importante para manter os olhos, a pele e as mucosas em estado normal: Necessário para um crescimento normal.	Cegueira nocturna; pele seca; maior propensão para contrair doenças	Dores de cabeça, vômitos, pele escamosa

NUTRIMENTOS	FUNÇÕES NO ORGANISMO	CARENCIAS	EXCESSOS
VITAMINA D	Necessária para uma correcta ossificação e crescimento; importante para a formação de uma boa dentição; importante no metabolismo do cálcio e do ferro	Raquitismo, ossos e dentes fracos	Vómitos, diarreia, perda de pelo, doenças renais
VITAMINA B ₁	Necessária para um crescimento normal, bom apetite e metabolismo dos hidratos de carbono	Béri-béri; atraso no crescimento; falta de peso; problemas do sistema nervoso, fadiga	-
VITAMINA B ₂	Importante no crescimento; saúde da pele e boca, metabolismo dos hidratos de carbono	Lábios avermelhados; cantos da boca rachados; lesões nos olhos	-
VITAMINA PP	Importante para o metabolismo dos hidratos de carbono, saúde do aparelho digestivo e sistema nervoso	Erupção da pele. Problemas do aparelho digestivo e sistema nervoso. Pela-gra.	Rubor, sensação de formigueiro em volta do pescoço, face e mãos
VITAMINA C	Importante no crescimento, formação dos dentes, facilidade de cicatrização, resistência dos vasos sanguíneos	Escorbuto; Fadiga; Depressão; Náuseas; Dores musculares	-

NUTRIMENTOS	FUNÇÕES NO ORGANISMO	CARENCIAS	EXCESSOS
CÁLCIO	Formação dos ossos e dentes; coagulação sanguínea, transmissão nervosa	Atraso no crescimento; raquitismo; convulsões; deficiente calcificação de ossos e dentes	Problemas renais
FÓSFORO	Formação de dentes e ossos	Enfraquecimento	-
FERRO	Constituinte da hemoglobina e de enzimas que intervêm na respiração celular	Anemia, enfraquecimento, perda de resistência às infecções	-
FLUOR	Manutenção da estrutura dos dentes	Cárie dentária	Manchas nos dentes; Aumento da densidade dos ossos
IODO	Constituinte da hormona produzida pela tiroide	Bócio	Diminuição da atividade da tiroide