

Produto: Vitamina B Complex

Descrição

Vitamin B Complex pode ser um suplemento dietético para aqueles indivíduos que desejam aumentar a ingestão de vitaminas do complexo B, para ajudar a manter os níveis de energia mais elevados, para o controlo do stress e apoio a todo o sistema nervoso.



Função

As vitaminas do complexo B são importantes para as células do sangue, hormonas e para a função do sistema nervoso. Como substâncias solúveis em água, as vitaminas B não são geralmente armazenadas no corpo em quantidades apreciáveis (com a excepção de vitamina B12). Portanto, o corpo precisa de um fornecimento adequado de vitaminas B numa base diária. Tiamina, Riboflavina, Niacina são todas coenzimas essenciais para a produção de energia.

A Tiamina é convertida rapidamente em Pirofosfato de Tiamina, que é necessário para as reacções de ciclo de Krebs e glicolíticas. A Tiamina também parece estar relacionado com a transmissão do impulso nervoso. A Riboflavina é um componente das coenzimas FAD e FMN, que são intermediários em muitas reacções redox, produção de energia e incluindo reacções da respiração celular. A Niacina (não ruborizante) é também um componente de coenzimas NAD e NADP, que estão envolvidos na produção de energia, bem como de processos biossintéticos.

A vitamina B6 é uma coenzima no metabolismo dos aminoácidos. É necessária para o metabolismo da homocisteína e a conversão do Triptofano em Niacina. A vitamina B6 (na forma de Piridoxal-5-Fosfato) é uma coenzima necessária para a biossíntese de diversos neurotransmissores, incluindo a Serotonina, Epinefrina e Norepinefrina.

A Metilcobalamina (vitamina B 12) e o Folato são coenzimas no metabolismo do ADN e ARN. Ambas as vitaminas auxiliam no metabolismo da Homocisteína. O Folato serve como um doador de Metilo e a Metilcobalamina como uma coenzima na conversão de Homocisteína em Metionina. Estudos indicam que a Metilcobalamina, uma forma de coenzima B12, pode ser melhor utilizada e melhor retida no corpo. O L- Metil Folato cálcico é a forma predominante de folato habitualmente encontrado em células e é essencial para a saúde em geral, uma vez que participa como um co-factor de uma reacção que envolve a remetilação de Homocisteína a Metionina. Ao contrário do ácido fólico sintético, este pode ser usado directamente pelo organismo, sem a necessidade de uma conversão adicional através da enzima (5,10- metilenotetra-hidrofolato reductase (MTHFR)). O L- Metil Folato cálcico é a forma de folato capaz de atravessar a barreira sangue-cérebro. A Biotina e Ácido Pantoténico são também coenzimas essenciais para a produção de energia a partir de gorduras, hidratos de carbono dietéticos, e proteínas.

Produto: Vitamina B Complex

Função

O Ácido Pantoténico é um componente da coenzima A e da Fosfopanteteína, e é, portanto, essencial para a operação do ciclo de Krebs. A Biotina está envolvida em muitas reacções de carboxilação associados com a gluconeogénese, o ciclo de Krebs e a síntese dos ácidos gordos.

A Colina, como um componente integral da Lecitina (fosfatidilcolina), é utilizada para a síntese e manutenção das membranas celulares normais. A deficiência de Colina traduz-se em aumentos acentuados nos marcadores enzimáticos séricos de lesão hepática. Os animais deficientes em Colina e Inositol tem uma acumulação excessiva de gordura no fígado. Suplementação de Inositol e Colina a animais propensos a terem fígados gordos impede essa disfunção hepática.

O Ácido Para-aminobenzóico (PABA) tem propriedades antioxidantes e é usado para suportar a pele e o cabelo saudáveis.

Produto: Vitamina B Complex

Modo de utilização/Cuidados

Adultos devem tomar 1 cápsula ao dia, ou segundo prescrição profissional. Não deve ser excedida a dose diária recomendada. Se tiver algum problema de saúde, consulte o seu médico primeiro. Os suplementos não devem substituir uma alimentação variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Não recomendado a menores de 18 anos, salvo quando prescrito/recomendado por médico/farmacêutico. Guardar em local fresco e seco. Manter fora do alcance das crianças.



Embalagem

- Tamanho embalagem: 150cc
- Peso Neto: 30g
- Peso Total:
- Tipo: cápsulas
- Quantidade: 60
- N.º embalagens p/caixa:
- IVA 23%
- Referência: ECO VIT B COMPLEX
- Código barras: 5600283759210

Indicações

As vitaminas do complexo B pode ser utilizadas no tratamento das carências desta vitamina e suas manifestações. Na dermatologia para melhorar o estado geral de furunculose, dermatites, eczema endógeno, seborreia, lúpus eritematoso, líquen plano, tratamento de deformidades na unha, geladuras. Na pediatria em distúrbios do estado geral de falta de apetite, debilidade, dispepsia e perda de peso em particular nos prematuros. Doença celíaca e crosta láctea. Desnutrição, restabelecimento da flora intestinal, nas dietas de diabéticos e ulcerosos, em casos de estomatite, glossite colite, doença celíaca, alcoolismo crônico, coma hepático, anorexia e astenia. Tem uma acção importante para manter os níveis de energia do organismo mais elevados e necessários para o controle do stress, do dia a dia.

Alergénicos

Não contém qualquer tipo de alergénicos.



***%VRN: Valor de Referência de Nutrientes**

Produto: Vitamina B Complex

Informação sobre constituintes

Tiamina: Conhecida como vitamina B1, a Tiamina ajuda no metabolismo de proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Ela atua principalmente na conversão de hidratos de carbono e açúcares em energia. Além disso, a Tiamina fortalece o sistema imunitário e ajuda a controlar o stress. Esta também atua na libertação da energia armazenada, usando-a como combustível para o organismo, o que é interessante para quem está a tentar perder peso.

Podemos encontrar a vitamina B1 em alimentos como leguminosas, cereais integrais, espinafre e couve.

Riboflavina: também conhecida como vitamina B2, tem como uma de suas principais funções converter energias dos alimentos fazendo com que cheguem até os músculos. Além disso a vitamina B2 auxilia na produção de hemácias e possui um forte efeito antioxidante.

Ardência ocular, fadiga ocular, sensação de areia nos olhos, ou distúrbios visuais, são normalmente sintomas causados por uma deficiência de vitamina B, especialmente vitamina B2.

Entre as fontes ricas em vitamina B2 contamos com o leite, ovos, amêndoas, cogumelos, soja e espinafre.

D-Pantotenato cálcico: A forma de vitamina B5 mais biodisponível. É muito utilizada por desportistas, pois atua no metabolismo dos hidratos de carbono e gorduras. Além disso, entra no processo de produção de uma série de hormonas, entre elas o cortisol e a testosterona.

Embora pequenas doses sejam encontradas em muitos alimentos, as principais fontes dessa vitamina são: abacate, ovos, iogurte, carnes e legumes.

Piridoxinal-5-Fosfato: A formula mais bioactiva da famosa vitamina B6. Esta quando está associada à cobalamina e ao folato, regula os níveis de homocistina, um aminoácido diretamente ligado às doenças cardíacas. Além disso, a Piridoxina fortalece o sistema imunológico, e trabalha no armazenamento de gordura e hormonas. A vitamina B6 ainda participa na produção de serotonina, a hormona responsável pelo bem-estar e pela vontade de comer doces quando está de nível baixo. O atum, o salmão, as lentilhas, a cenoura e o arroz integral são boas fontes dessa vitamina.

Biotina: Também conhecida como vitamina B7, é a vitamina da beleza, pois confere força às unhas, pele e cabelos. O seu principal papel é o controle dos níveis glicémicos do sangue. Ainda mais na gravidez, considerando que está envolvida no desenvolvimento saudável do bebê.

Pode ser encontrada na cevada, no fígado, na carne suína, nas nozes, na gema do ovo, na batata, nos peixes e no frango.

L-Metil Folato Cálcico: A famosa vitamina B9 é muito importante para as grávidas, também chamada de ácido fólico, essa vitamina é muito importante para o feto. Normalmente a vitamina B9 auxilia na produção de células sanguíneas, faz com que os vasos sanguíneos se tornem mais firmes, além de prevenir a perda de memória.

Alimentos como abacate, beterraba, salmão, leite e vegetais verde escuro são boas fontes dessa vitamina.

- Bitartrato de Colina: É um precursor da acetilcolina. Participa do metabolismos dos lipídios e atua como fonte de grupos metilos noutros processos metabólicos. A Colina é considerada uma vitamina do grupo B, porém suas funções não justificam sua classificação como vitamina.

O organismo pode sintetizar colina, sendo as principais fontes a gema do ovo, gordura animal e vegetal.

Metilcobalamina: Também conhecida como vitamina B12. Quando conjugada com a vitamina B9, a metilcobalamina atua na produção de hemácias e hemoglobina – fundamental para o transporte de oxigênio. A American Dietetic Association recomenda a suplementação para vegans e ovolactovegetarianos durante a gravidez e aleitamento para garantir que a quantidade suficiente de vitamina B12 é transferida para o bebê. Recém-nascidos com deficiência de vitamina B12 podem ter défices de crescimento, atrasos no desenvolvimento e anemia megaloblástica.

Pode encontrar vitamina B12 em alimentos como: peixes, frutos do mar, ovos, carnes e até microalgas como a Spirulina.

Produto: Vitamina B Complex

Informação sobre constituintes

P.A.B.A. (Ácido Para-Amino Benzoico): É considerada uma substância hidrossolúvel única, dado que se trata de uma vitamina dentro de uma vitamina, combinando-se com o ácido fólico; É parte integral do complexo vitamínico B. As suas principais funções são: estimular as bactérias intestinais, levando-as a produzir ácido fólico, que favorece a síntese de ácido pantoténico; como coenzima, o PABA trabalha na ruptura e utilização das proteínas, como na formação de células sanguíneas, especialmente as vermelhas; ajuda a formar o ácido fólico; é importante para a utilização de proteínas; é importante para a obtenção e manutenção de uma pele saudável; sendo útil em casos de eczema, lúpus, e mudanças na pele devidas a envelhecimento, previne o vitíligo; adequada pigmentação do cabelo; é usado em combinação com o ácido pantoténico, colina e ácido fólico no tratamento de embranquecimento de cabelo; favorece a saúde dos intestinos. Podemos encontrar PABA no fígado, no melão, nos iogurtes e outros alimentos de leite fermentado e nos cereais integrais.

Produto: Vitamina B Complex

Bibliografias

- Cook CC , Thomson AD - B-complex vitamins in the prophylaxis and treatment of Wernicke-Korsakoff syndrome. *British Journal of Hospital Medicine*, 01 May 1997, 57(9):461-465
- Vanilda A. S. de Arruda, Aline A. S. Pereira, Alex S. Fresitas, Ortrud M. Barth, Ligia B. Almeida - Dried bee pollen: B complex vitamins, physicochemical and botanical composition. *Journal of Food Composition and Analysis*. Volume 29, Issue 2, March 2013, Pages 100-105
- E. C. Barton - The theory and practice of the microbiological assay of the vitamin-B complex; together with the assay of selected amino acids and potassium. *Analyst*, Issue 833, 1945
- Con Stough, Andrew Scholey, Jenny Lloyd, Jo Spong, Stephen Myers, Luke A. Downey - The effect of 90 day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress. *Human Psychopharmacology, Clinical & Experimental*. Volume 26, Issue 7, October 2011, Pages 470-476
- Jyoti Dwivedi, Purnima Dey Sarkar - Study of oxidative stress, homocysteine, copper & zinc in nephrotic syndrome: therapy with antioxidants, minerals and B-complex vitamins. *Journal of Biochemical Technology*. Vol 1, No 4, 22 September 2009
- Long, Sara-Jayne BSc; Benton, David DSc - Effects of Vitamin and Mineral Supplementation on Stress, Mild Psychiatric Symptoms, and Mood in Nonclinical Samples: A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine*. February/March 2013 - Volume 75 - Issue 2 - p 144-
- Dale I. Webb, M.D., Robert B. Chodos, M.D., Constance Q. Mahar, M.S., and William W. Faloon, M.D. - Mechanism of Vitamin B12 Malabsorption in Patients Receiving Colchicine. October 17, 1968
N Engl J Med 1968; 279:845-850
- Janet Bryan, Eva Calvaresi, Donna Hughes - Short-Term Folate, Vitamin B-12 or Vitamin B-6 Supplementation Slightly Affects Memory Performance But Not Mood in Women of Various Ages. *The Journal of Nutrition*, Volume 132, Issue 6, 1 June 2002, Pages 1345-1356
- David O. Kennedy, Rachel Veasey, Anthony Watson, Fiona Dodd, Emma Jones, Silvia Maggini, Crystal F. Haskell - Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males. *Psychopharmacology*, July 2010, Volume 211, Issue 1, pp 55-68
- Kathy Radimer, Bernadette Bindewald, Jeffery Hughes, Bethene Ervin, Christine Swanson, Mary Frances Picciano - Dietary Supplement Use by US Adults: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2000. *American Journal of Epidemiology*, Volume 160, Issue 4, 15 August 2004, Pages 339-349
- E Joosten, A van den Berg, R Riezler, H J Naurath, J Lindenbaum, S P Stabler, R H Allen - Metabolic evidence that deficiencies of vitamin B-12 (cobalamin), folate, and vitamin B-6 occur commonly in elderly people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 58, Issue 4, 1 October 1993, Pages 468-476