



Las vitaminas y sus características

Conoce qué es lo beneficioso de cada vitamina

De Damn — Martes, 15 de Diciembre del 2015 a las 12:04

Juntas forman un gran aliado para la salud y son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, participando en diversas reacciones químicas y actuando en el metabolismo.

El término surgió de la unión entre las palabras vital y amina. Es una forma de expresar lo mucho que son esenciales para la vida. Hoy sabemos que toda vitamina es una amina, un grupo funcional orgánico derivado de amoníaco.

Clasificadas en liposolubles e hidrosolubles, las vitaminas se dividen de acuerdo a la capacidad que tienen para disolverse en grasa o agua. Conoce a continuación el desempeño de cada uno en nuestro organismo.

Vitamina A

También reconocida por el nombre de retinol, retinal y ácido retinoico. La variedad de denominaciones para la misma vitamina es por el hecho de contar con un gran número de componentes en su formación. También hay micronutrientes llamados pro-vitamina A, como el beta-caroteno y otros carotenoides en el cuerpo que se pueden convertir en vitamina A.

Entre sus principales funciones, el papel que la vitamina A desempeña destaca en nuestra visión, pues es un componente de los pigmentos visuales. La ceguera nocturna, caracterizado por la dificultad en la adaptación de la visión a la oscuridad, es causada por deficiencia de vitamina A en los alimentos. Por también participan en la producción, el crecimiento y desarrollo de las células rojas de la sangre (hemoglobina), su falta puede dejar el cuerpo más vulnerable a la infección por bacterias, virus y parásitos.

Vitamina D

Además de ser vital para regular la presión arterial, manteniendo el sistema nervioso, la vitamina D actúa para absorber el calcio y el fósforo. Además es esencial para el mantenimiento del metabolismo del calcio, que opera en el desarrollo óseo.

Tanto es así que la falta de la misma, puede llevar al raquitismo y niños con baja estatura. Los adultos con deficiencia de vitamina sufren de osteomalacia, una enfermedad caracterizada por el ablandamiento de los huesos y deformidad.

Vitamina E

Vitamina compuesta de una familia de ocho antioxidantes, la vitamina E es sinónimo de protección de la grasa presente en la membrana celular de los radicales libres (moléculas que



se agrupan y causan la obstrucción de las arterias).

Los micro-nutrientes también trabajan para inhibir la formación de placas en los vasos sanguíneos, además de favorecer la vasodilatación.

Vitamina K

Entre las diversas actividades, la vitamina K participa en la coagulación de la sangre y la formación de proteínas de las células óseas, promoviendo la mineralización de crecimiento de los huesos y el tejido. También se sospecha que los micro-nutrientes está implicado en la regulación del crecimiento celular.

Cuando hay ausencia de vitamina E, la vitamina K se asocia con la mala absorción de la grasa, ya que depende de la grasa para ser transportados a través del cuerpo.

Vitamina B1

Juega un papel clave en la transformación de los alimentos en energía para el organismo. Otra misión importante de la vitamina B1 es transportar iones a través de la membrana celular de los músculos y los nervios, manteniendo estas células en perfecto estado de funcionamiento.

Vitamina B3

La riboflavina es parte del famoso complejo B y está implicado en el transporte de electrones, que es esencial para la producción de energía a partir de los carbohidratos, proteínas y grasas. Por no hablar de que tiene propiedades antioxidantes, lo que ayuda a prevenir el envejecimiento celular y prevenir accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

Vitamina B12

Esencial para el buen funcionamiento de las células. Opera principalmente en las células intestinales, tejido nervioso y la médula ósea. Un tipo de anemia llamada perniciosa es una causa importante de la deficiencia de vitamina B12. Alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado, los huevos, la leche y el queso evitan que las tasas de la vitamina no sean restringidas para el organismo.

Vitamina C

Encabeza la lista de vitaminas que se han convertido en celebridades. Es importante mantenerse atento en la alimentación para obtenerla, ya que la vitamina C, aunque es ampliamente utilizada por el organismo, no es sintetizada por la misma, como todas las otras.

También conocida como ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis de colágeno, estructura que compone los vasos sanguíneos, tendones, ligamentos y huesos. También tiene un papel destacado en la síntesis de un neurotransmisor llamado noradrenalina.



Recetus - Las vitaminas y sus características

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Los neurotransmisores son fundamentales para la realización de la actividad cerebral y se sabe que actúan en el estado de ánimo.

Una función de la vitamina C es hacer la síntesis de carnitina, una pequeña molécula implicada en el transporte de las células de grasa, lo que resulta en energía. Por no hablar de que es un potente antioxidante capaz de proteger moléculas indispensables para el cuerpo, tales como proteínas, grasas, carbohidratos y ácidos nucleicos de los daños causados ??por los radicales libres.