

bet world

Thiamine: importância, funções e alimentos fontes

Thiamine, 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.

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

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.

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.

Funções e importância da tiamina

Manter a saúde do sistema nervoso.

Converter carboidratos em energia.

Atua como coenzima nas reações metabólicas.

Ajudar a manter o coração saudável.

Causas da deficiência de tiamina

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:

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

t:

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