

Organizadoras

Maria Eliana Madalozzo **Schieferdecker**

Rubia Daniela **Thieme**

Daniela Barbieri **Hauschild**



# VITAMINAS, MINERAIS e ELETRÓLITOS

Aspectos Fisiológicos, Nutricionais e Dietéticos

# Resumo de Vitaminas, Minerais e Eletrólitos. Aspectos Fisiológicos, Nutricionais e Dietéticos

"Os micronutrientes exercem importantes funções no organismo, como a produção de energia, a síntese de hemoglobina e a manutenção da saúde óssea e da imunidade. Além disso, atuam como antioxidantes e na reparação dos tecidos.

Assim, a ausência dos nutrientes necessários à adequada manutenção das funções orgânicas humanas pode ser deletéria à saúde. Em Vitaminas, Minerais e Eletrólitos: Aspectos Fisiológicos, Nutricionais e Dietéticos, vinte micronutrientes são didaticamente apresentados.

Para cada micronutriente, definiram-se as funções, os mecanismos fisiológicos envolvidos no metabolismo, as necessidades nutricionais para diferentes populações, as fontes alimentares, os parâmetros bioquímicos e os princípios da suplementação, além de informações clínicas sobre deficiência e toxicidade.

Cada capítulo dispõe de exemplos de cardápios para atender à recomendação do micronutriente em questão e dados acerca dos teores das principais fontes alimentares. Tal abordagem enriquece significativamente o livro, transformando informações abstratas, sobre nutrientes, em dados concretos, de alimentos e refeições.

Trata-se de um livro prático que reúne conteúdos indispensáveis ao conhecimento e à atuação de estudantes e profissionais de Nutrição e de áreas afins, de maneira inteligente e original. É um instrumento útil e necessário para graduandos, nutricionistas e demais profissionais que trabalham em clínicas, escolas, consultórios, ambulatórios e hospitais."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)