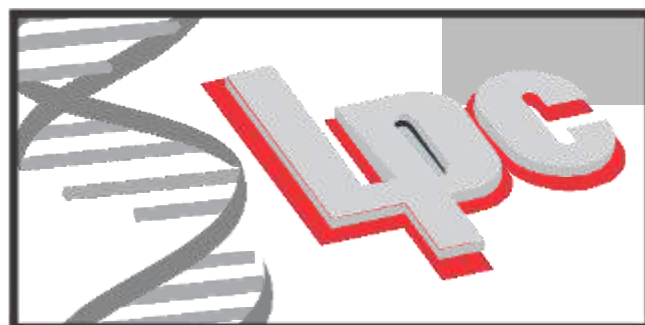




LABORATÓRIO E VACINAS

Especializado em Você.

Barra | Pituba | Imbuí | Itapuã | **Lucaia** | Vilas do Atlântico

www.laboratoriolpc.com.br

Central de Relacionamento | 71. 2203.9955

Frutas: um coquetel vitamínico

Conheça os componentes nutritivos presentes nas frutas e seus benefícios para o seu organismo.

Páginas 2 e 3

Em foco

3º quadrimestre de 2012 | Ano 7 | Nº13

Leia **+**
mais **+**

Vacinação
para idosos Página 2

Suplementos
vitamínicos Página 4



Editorial

Na constante busca por uma vida mais saudável, uma alimentação balanceada ocupa valor de destaque. O aporte vitamínico e de fibras representa papel importante neste contexto. Em nosso país de extensão continental a diversidade da flora propicia uma imensa variedade de frutas ricas sobretudo em fibras e vitaminas.

O LPC, que tem como lema 'ser especializado em você', oferece neste número um guia de aporte vitamínico através da ingestão das frutas predominantes em nosso meio.

Tenham um bom proveito!



EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima
Edição: Marcelle Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Salas Fotos: Shutterstock
Tiragem 15 mil exemplares
Impressão: Ventura Gráfica
Diretor Técnico Responsável:
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

Em foco 3º quadrimestre de 2012 | Ano 7 | Nº13

Idosos devem se vacinar!

Com muita frequência ouvimos que "vacina é coisa de criança", mas não é isso que dizem os especialistas. A Sociedade Brasileira de Imunizações alerta para a importância da prevenção de doenças em adultos e idosos pois, nesta fase da vida, o indivíduo fica com a saúde mais vulnerável e prevenção significa melhoria na qualidade de vida.

Uma pesquisa realizada em 11 capitais do Brasil mostrou que mais da metade da população sabe da importância das vacinas, contudo a grande maioria desconhece quais são as mais recomendadas para cada idade.

Com o avançar da idade e consequente declínio do sistema imunológico, algumas doenças tornam-se mais frequentes. Dessa forma, é importante lembrar quais dessas doenças podem ser prevenidas com a vacinação.

São elas:

Doenças Pneumocócicas – Infecções como otite, meningite, pneumonia, sinusite, sepse, bacteremia. Em pessoas com mais de 60 anos, a doença é três vezes mais frequente!

Gripe – O uso anual da vacina contra gripe em idosos reduz em até 60% a frequência de doenças graves.

Difteria, Tétano e Coqueluche – Presente no calendário da criança, costuma ter os seus reforços esquecidos. A cada 10 anos devemos nos revacinar.

Atenção! A coqueluche tem destaque dentre as causas de mortalidade infantil por doenças que podem ser prevenidas. Ela reapareceu em jovens e adultos, que normalmente não são vacinados, e tornam-se os principais transmissores da doença. Indica-se a vacinação para as crianças e para todos aqueles que convivem com elas.

Meningite Meningocócica

Hepatites A e B

Sarampo, Caxumba e Rubéola

É importante lembrar que a expectativa de vida vem aumentando e a nossa "melhor idade" está cada vez mais ativa e inserida na comunidade. Assim, é de grande relevância, por diversos motivos, o foco na promoção da saúde e prevenção de doenças nessas pessoas.

Previna-se!



Frutas: um coquetel vitamínico

Conheça os componentes nutritivos presentes nas frutas e seus benefícios para o seu organismo.

É de conhecimento universal que o corpo humano necessita de substâncias básicas como: gorduras, carboidratos e proteínas para seu bom funcionamento. Da mesma forma, as vitaminas, sais minerais e fibras também exercem funções vitais. Na pirâmide alimentar, destacamos as frutas como as principais fontes destes últimos nutrientes. Assim, podemos dizer que as frutas formam um verdadeiro coquetel vitamínico.

Ao falarmos das vitaminas é interessante conhecermos a origem do seu nome, que comemora 100 anos em 2012. Em 1912, o bioquímico polonês Casimir Funk criou o termo com a combinação de vita (vida) e amina (composto químico orgânico fundamental para a formação dos tecidos que compõem o corpo humano). E após muitas pesquisas, Funk definiu, de um total de 43 vitaminas, as 13 mais importantes para o nosso organismo, que são: A, Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12), C, D, E e K.

Apesar da reconhecida importância do seu consumo, a maioria dos brasileiros não se preocupa muito em consumi-las. De acordo com o IBGE, 98% da população não ingere a quantidade ideal de vitaminas por dia e 92% não come frutas com frequência. É importante destacar que as vitaminas não são sintetizadas pelo homem, sendo necessário a sua ingestão por meio de alimentos ou por reposição medicamentosa. Entretanto, os especialistas alertam que a reposição medicamentosa não seria necessária na maioria dos casos se houvesse um consumo ideal pelas pessoas.

Curiosidade: Toda essa riqueza frutífera que temos no Brasil foi importada no período da nossa colonização. Como disse Pero Vaz de Caminha, ao descrever o Brasil em carta a Dom João após o descobrimento, "aqui nessa terra, em se plantando tudo dá".

Conheça quais vitaminas encontramos nas frutas que mais consumimos!



A **goiaba** é rica em vitamina C e poderosa fonte de licopeno, pigmento que dá a cor vermelha e é antioxidante, reduzindo a produção de células cancerígenas pelo organismo. As fibras solúveis presentes também auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL), ajudando na saúde do coração.

No **mamão** encontramos vitamina A, C e complexo B. A vitamina C está em quantidade superior ao encontrado no limão e na laranja, além de ser laxante e também possui licopeno. Nele encontramos ainda a enzima papaína, que auxilia na digestão.



A **manga** é rica em vitaminas A, C, E e complexo B. Sua polpa é digestiva e ligeiramente laxante, ajudando no funcionamento do intestino. Possui ainda efeito expectorante e antioxidante.

O **abacaxi** é uma fruta rica em vitamina C, B6 e Bromelina, enzima que auxilia na digestão. A fruta também acelera a cicatrização.



A **banana** é rica em sais minerais e nas vitaminas A, B, B1, B2, C e E. Para quem pratica esportes o seu consumo é muito importante, pois é rica em potássio, que evita as câimbras. Estimula também a produção de serotonina pelo cérebro.

O **caju** é outra fruta rica em vitamina C e entre seus benefícios está o alto poder antioxidante. Estimula também o sistema imunológico, regula o intestino, é expectorante e combate a fraqueza e cansaço.



A **laranja** é também rica em vitamina C, que estimula o sistema imune e favorece a absorção de ferro pelo organismo. O consumo do bagaço ajuda no funcionamento do intestino.

A **melancia** é rica nas vitaminas B1 e B2. É diurética e é recomendada em casos de insuficiência renal e infecções urinárias. O licopeno ajuda ainda na prevenção do câncer de próstata.



Algo mais



As funções das vitaminas

A **vitamina A** é muito conhecida por sua função vital na visão, mas esta vitamina também tem outras funções como participar de atividades fisiológicas relacionadas ao sistema imunológico, à manutenção dos tecidos epiteliais e mucosas, crescimento, reprodução e desenvolvimento ósseo.

As **vitaminas do Complexo B** têm por função evitar problemas de pele, do aparelho digestivo e do sistema nervoso, além de serem essenciais ao crescimento e evitarem a queda dos cabelos.

A **vitamina C** é importantíssima ao organismo porque dá resistência aos vasos sanguíneos, age contra infecções e ajuda a cicatrizar os ferimentos.

A **vitamina D**, tem diversas funções no organismo. Participa ativamente no equilíbrio do cálcio, contribuindo para a formação e fortificação de dentes e ossos, além de atuar na coagulação, na imunidade, na prevenção do diabetes, do câncer e da doença cardíaca.

A **vitamina E** é um dos antioxidantes mais aclamados, pois demonstra ter efeitos contra a deterioração das células e contra o envelhecimento. Além de auxiliar no bom funcionamento do sistema imunológico, é também conhecida por apresentar efeitos diretos na inflamação e regeneração celular.

A **vitamina K** é fundamental no mecanismo da coagulação sanguínea.



Você sabia?

● A popularidade da dupla feijoada com laranja não é à toa. A vitamina C da laranja melhora o aproveitamento do ferro contido no feijão pelo nosso organismo!

● A carambola apresenta na sua constituição uma neurotoxina, que em doentes renais crônicos pode induzir a soluços e até convulsões. Pois isto está contraindicado seu consumo para estes indivíduos.

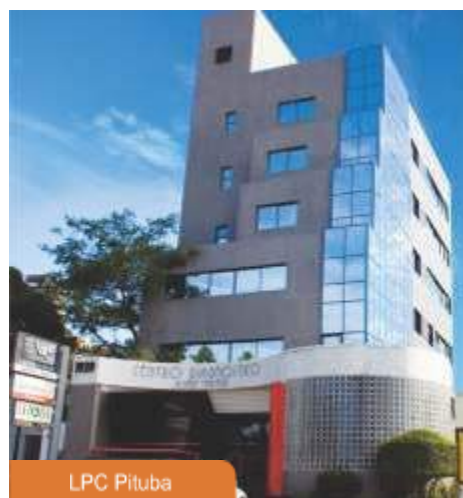
● O Abacaxi rico em "arginina", uma proteína que compõe a parede do Herpesvirus. Por isto recomenda-se a portadores do vírus da Herpes evitar seu consumo regular com o propósito de minimizar recidivas desta doença.

● Uma lata de refrigerante (350ml) contém 3,5 colheres de sopa de açúcar (35g) = 140 calorias e uma lata de suco industrializado (350ml) contém 4 colheres de sopa de açúcar (41g) = 164 calorias. **Por isso, prefira os sucos naturais!**

● O açaí é considerado um potente energético, um superalimento. Contudo, seu elevado valor calórico pode contribuir para o aumento de peso.



LPC Barra



LPC Pituba



LPC Imbuí



LPC Itapua



LPC Vlas



LPC Horto Florestal Lucas

Suplementos vitamínicos

Há algumas décadas a população mundial passou a buscar a longevidade a qualquer custo. E muitos, de forma obsessiva, passaram a consumir diversos suplementos "vitamínicos" na esperança de **mais saúde, beleza e rendimento**. Mas o que pode parecer uma solução para melhorar a vida, pode não propiciar resultados esperados e sim ser muito

prejudicial. Segundo especialistas, as promessas feitas pelos fabricantes geralmente não possuem qualquer respaldo científico.

Pesquisa realizada nos Estados Unidos, mostrou que um em cada quatro suplementos não contém o que promete, está contaminado ou não se degrada de forma correta. Para evitar tomar vitaminas desnecessárias consulte seu médico! Uma dica: prefira as vitaminas encontradas nos alimentos naturais!



Onde encontrar as vitaminas

Vitamina A	Abacaxi, abacate, banana da terra, uva, morango, manga, melão, melancia
Vitamina C	Acerola, tangerina, laranja, limão, uva, morango, melão, goiaba, caju
Vitamina D	A luz solar é a sua principal fonte. A síntese desta vitamina inicia na pele a partir da exposição aos raios solares.
Vitamina B1	Uva, jabuticaba, manga, goiaba
Vitamina B2	Manga, romã, goiaba
Vitamina B6	Manga, banana, romã
Vitamina B12	Uva, romã
Vitamina E	Óleos vegetais (amendoim, soja, palma, milho, girassol, etc.), germen de trigo, nozes, sementes, grãos inteiros e vegetais de folhas verde.
Vitamina K	Kiwi, abacate e banana