



Co-funded by
the European Union

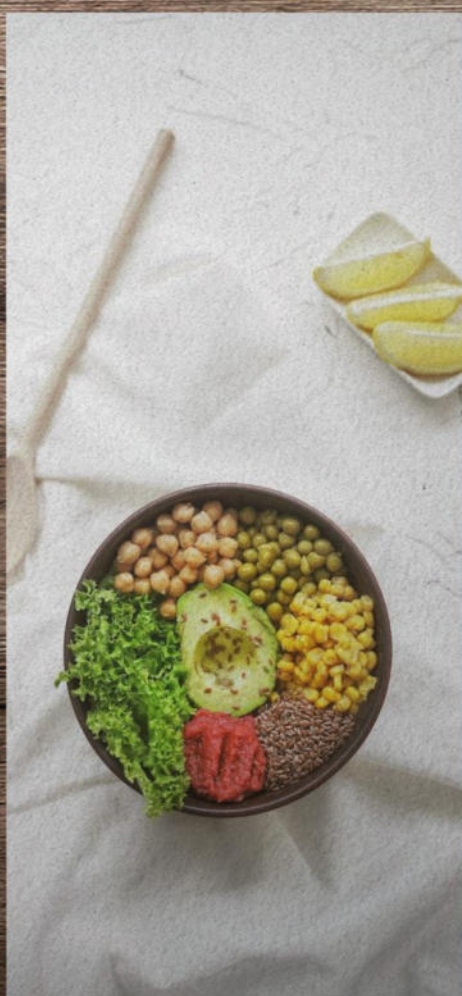


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vitaminas e minerais na alimentação vegana

Unidade 6



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Unidade 6: Vitaminas e minerais na alimentação vegana

Na alimentação vegana, é possível obter vitaminas e minerais essenciais a partir de fontes vegetais. No entanto, alguns nutrientes (especialmente as vitaminas B12 e D) requerem um planeamento cuidadoso. As principais fontes alimentares veganas que fornecem vitaminas e minerais são as seguintes:

Vitaminas

A vitamina D é essencial para a absorção de cálcio nos intestinos. Embora a luz solar seja a principal fonte de vitamina D, ela também pode ser encontrada em peixes e ovos. Os vegetarianos que não consomem estes produtos, especialmente se tiverem uma exposição solar limitada, devem considerar a suplementação de vitamina D. A vitamina B12 é particularmente importante, pois desempenha um papel crucial na produção de glóbulos vermelhos e no sistema nervoso. A vitamina B12 só é encontrada em alimentos de origem animal, com quantidades significativas na carne, fígado, rins e coração. A deficiência de B12 é bastante comum entre os veganos, tornando necessária a suplementação (Karakılıç, 2022).

- Fontes de vitamina A: Cenouras, batata-doce, abóbora, espinafres, brócolos, pimentos vermelhos (vegetais ricos em betacaroteno).

Nota: O corpo converte o betacaroteno em vitamina A.





- Vitamina B12 Fontes: Leites vegetais fortificados, cereais de pequeno-almoço, levedura nutricional.

Nota: As plantas não contêm naturalmente B12, pelo que pode ser necessário tomar suplementos.

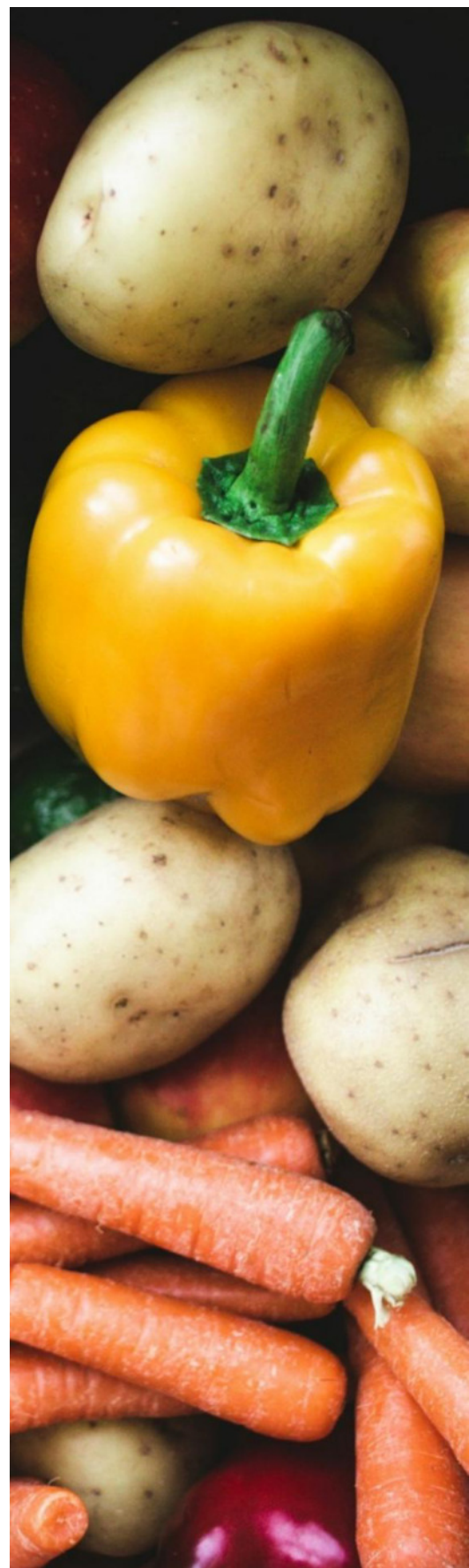
- Fontes de vitamina C: Laranjas, tangerinas, morangos, kiwi, pimentos vermelhos, couve, brócolos.

Nota: O consumo de alimentos ricos em vitamina C ajuda a aumentar a absorção de ferro.

- Fontes de vitamina D: Leites vegetais enriquecidos, cogumelos expostos à luz UV.
- Fontes de vitamina E: Amêndoas, sementes de girassol, avelãs, abacate, espinafres.
- Fontes de vitamina K: Couve, espinafres, brócolos, vegetais de folha verde.
- Vitaminas do Complexo B:
 - B1 (Tiamina): Cereais integrais, leguminosas, sementes de girassol.
 - B2 (Riboflavina): Amêndoas, cogumelos, cereais fortificados.
 - B3 (Niacina): Amendoins, cereais integrais, leguminosas.
 - B6: Bananas, batatas, grão-de-bico, cereais integrais.
 - B9 (Folato): Espinafres, brócolos, legumes, abacate.

Minerais

Uma das fontes de ferro mais importantes para o corpo humano provém da carne e dos produtos de origem animal. Nas sociedades onde a deficiência de ferro já é comum, é





particularmente prevalente entre as mulheres vegetarianas em idade reprodutiva.

Outro problema entre os veganos é que a quantidade de ácidos gordos ómega-3 na dieta tende a ser menor, enquanto os ácidos gordos ómega 6 provenientes de fontes vegetais são maiores. Os ácidos gordos ómega-3 desempenham um papel crucial no crescimento e desenvolvimento e na prevenção de doenças cardiovasculares. Aumentar a ingestão de alimentos como as sementes de linhaça e as nozes pode ajudar a aumentar os níveis de ómega-3. No entanto, os veganos devem consultar os seus médicos sobre a necessidade de suplementos adicionais (Karakılıç, 2022).

- Fontes de ferro: Lentilhas, grão-de-bico, feijão, tofu, cereais integrais, sementes de abóbora, espinafres.

Nota: Consumir com alimentos ricos em vitamina C para melhorar a absorção.

- Fontes de cálcio: Leites vegetais fortificados, amêndoas, tofu (feito com sulfato de cálcio), sementes de chia, sementes de sésamo, couve-galega.
- Fontes de magnésio: Sementes de abóbora, amêndoas, caju, cereais integrais, espinafres.
- Fontes de zinco: Sementes de abóbora, sementes de sésamo, grão-de-bico, lentilhas, cereais integrais, nozes.
- Fontes de selénio: Castanha do Brasil, cereais integrais, sementes de girassol.
- Fontes de iodo: Sal iodado, algas marinhas (nori, wakame, kombu).
- Fontes de ácidos gordos ómega-3: Sementes de chia,





Co-funded by
the European Union

sementes de linhaça, nozes, sementes de cânhamo.

Nota: O corpo pode converter ALA (ácido alfa-linolénico) de origem vegetal em EPA e DHA, mas os suplementos de óleo de microalgas podem ser considerados, se necessário.



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine

2024-1-DE02-KA220-VET-000254897