

I'm not a
robot



Qual a melhor vitamina para o intestino

(Pedro Santana/BOA FORMA) Continua após publicidade Cuidar do intestino está se tornando cada vez mais importante - afinal, considerado o “segundo cérebro” do ser humano, ele colabora com o sistema imunológico, a manutenção do humor, além de, claro, a saúde do corpo todo. Por isso, manter um dia a dia equilibrado, com rotina de exercícios físicos e alimentação saudável, é tão importante: esses dois pilares são vitais para um intestino saudável. Quando necessário, fazer uso de suplementos específicos para o intestino também pode ajudar. Abaixo, você encontra algumas opções disponíveis no site da Amazon, mas vale o lembrete: consulte um profissional de saúde, como nutricionista ou nutrólogo, antes de tomar qualquer suplemento. Produto: Vítaror – Fiberfor Descrição: Um suplemento alimentar com fibras solúveis e insolúveis para auxiliar o funcionamento do intestino. Com fácil solubilidade, possui sabor neutro e deve ser consumido junto a uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis. Continua após a publicidade Produto: Laxifiber - Fibras de aveia e mamã Descrição: O produto é composto por fibra de aveia e polpa de mamão em pó, apresentado em cápsulas de gelatina. Prático e saboroso, não requer lavagem nem escolha dos ingredientes. Produto: Guardian Suplemento Alimentar, Central Nutrition Descrição: O suplemento alimentar Guardian é formulado para reestabelecer a saúde intestinal, promovendo o equilíbrio bacteriano e a melhora de sintomas associados ao “leaky gut”. Com ingredientes como Vitamina C, Beta-Glucana de Leveduras, Fibra Acácia, Nucleotídeos, L-Glicina, N-Acetil-cisteína, L-Glutamina, Vitamina D3 e Zinco, ele fortalece o sistema imunológico e auxilia no reparo do DNA danificado, entre outras funções benéficas para o organismo. Produto: Mix de Fibras Catarinense Descrição: O Mix de Fibras da Catarinense Nutrição é um suplemento alimentar de fibras em pó com rápida dissolução e sabor neutro. Auxilia no funcionamento do intestino e pode ser adicionado em alimentos, bebidas e receitas culinárias sem alterar a textura e o sabor dos alimentos. Continua após a publicidade Produto: Regulador intestinal, Fiber mais Descrição: O suplemento contém fibras alimentares que auxiliam o funcionamento do intestino e deve ser consumido com uma alimentação equilibrada. É prático e não altera o sabor ou textura dos alimentos. Contém glúten e traços de leite. Embalagem com 10 unidades. Produto: Bio Fiber, Biogens Descrição: Bio Fiber é um suplemento alimentar de fibras prebióticas da Biogens, formulado para auxiliar o funcionamento do intestino e promover um estilo de vida saudável. Sua fórmula conta com Fibergum, uma goma acácia patenteada, é 100% vegano, livre de glúten e conservantes, proporcionando um produto limpo e natural. Produto: Floralívio – Suplemento Para Constipação e Intestino Preso Descrição: Floralívio é um suplemento que desintoxica o corpo e melhora a saúde geral, auxiliando na limpeza do intestino e reduzindo o inchaço. Sua fórmula exclusiva regula a flora intestinal, contribuindo para a perda de gordura e proporcionando resultados rápidos e seguros. Continua após a publicidade Produto: Pura Fiber Fibra Solúvel, Puravida Descrição: Pura Fiber é um suplemento de fibra solúvel que favorece o equilíbrio do microbioma intestinal, melhorando a saúde e o funcionamento do corpo. Versátil, pode ser adicionado em receitas sólidas ou líquidas, quentes ou frias, promovendo regularidade intestinal. PARABENS! Você já pode ler essa matéria grátis. A saúde do intestino é um dos pilares fundamentais para o bem-estar geral do organismo. O intestino, muitas vezes chamado de “o segundo cérebro”, desempenha um papel vital, não apenas na digestão e absorção de nutrientes, mas também na regulação do sistema imunológico, na produção de hormônios e na proteção contra doenças.Dentro desse contexto, as vitaminas surgem como nutrientes essenciais para o funcionamento intestinal adequado, influenciando desde a manutenção da mucosa intestinal até a proliferação de bactérias benéficas na microbiota.O texto de hoje abordará a importância das vitaminas para a saúde do intestino, destacando as mais importantes, suas funções, fontes alimentares, além do impacto de sua deficiência no organismo.Antes de explorar o papel das vitaminas, é importante entender brevemente a função do intestino no corpo humano. O trato gastrointestinal, composto pelo estômago, intestino delgado e intestino grosso, é responsável por:Digestão dos alimentosAbsorção de nutrientesEliminação de resíduosNo intestino delgado ocorre a maior parte da digestão e absorção dos nutrientes.Já o intestino grosso, embora absorva menos nutrientes, desempenha um papel crucial na absorção de água, formação das fezes e manutenção de uma microbiota saudável - isto é, a comunidade de microrganismos que vivem no nosso intestino e desempenham funções importantes, como a fermentação de fibras alimentares e a síntese de certas vitaminas.Para entender a relação das vitaminas com a saúde intestinal, precisamos entender o papel delas.As vitaminas são compostos orgânicos essenciais que nosso corpo não consegue produzir em quantidades suficientes, sendo necessário obtê-las por outros meios, como a alimentação. Elas desempenham um papel fundamental em várias funções biológicas e, no caso da saúde intestinal, as vitaminas são cruciais para:A mucosa intestinal é a barreira que separa o conteúdo do intestino do restante do corpo. Ela precisa estar íntegra para prevenir a entrada de patógenos e toxinas no organismo.O intestino contém uma grande quantidade de células imunológicas. As vitaminas ajudam a regular essa função imunológica, protegendo o organismo de infecções e inflamações crônicas.Uma microbiota equilibrada é vital para a saúde intestinal. Certas vitaminas, como as do complexo B, são produzidas por bactérias intestinais que, por sua vez, contribuem para a saúde dessas mesmas bactérias.A seguir, vamos listar as vitaminas mais importantes para a saúde do intestino e suas funções.A vitamina A é essencial para a manutenção da mucosa intestinal. Ela atua na produção de muco, que compõe o muco intestinal e protege as células intestinais de danos físicos e químicos.Além disso, a vitamina A é crucial para o funcionamento adequado do sistema imunológico no trato gastrointestinal, ajudando a prevenir infecções intestinais.FígadoÓleo de peixeLeite e derivadosOvosVegetais de cor laranja e verde-escuro, como cenoura, abóbora e espinafreA deficiência de vitamina A pode levar a uma maior vulnerabilidade a infecções intestinais e ao comprometimento da mucosa intestinal. Isso pode levar ao aumento do risco de condições como a síndrome do intestino permeável, em que a barreira intestinal se torna mais permeável, permitindo a entrada de toxinas e patógenos na corrente sanguínea.Conhecida principalmente por seu papel na saúde óssea, a vitamina D também é importante para a regulação do sistema imunológico intestinal, reduzindo o risco de inflamação crônica e doenças autoimunes.Estudos têm demonstrado que a vitamina D ajuda a manter a integridade da barreira intestinal e pode ter um efeito modulador na microbiota intestinal ao contribuir para o crescimento de bactérias benéficas.Exposição ao sol (com cuidado e responsabilidade)Peixes gordurosos (salmão, atum)Óleo de fígado de bacalhauGema de ovoAlimentos fortificados, como leite e cereaisA deficiência de vitamina D tem sido associada a uma série de condições intestinais, como:Doença de CrohnSíndrome do Intestino Irritável (SII)Em ambas as condições, a inflamação intestinal é um componente central, algo que a vitamina D pode ajudar a modular.A vitamina E é um poderoso antioxidante que protege as células intestinais contra os danos causados pelos radicais livres. Esse efeito é particularmente importante no intestino, onde o processo de digestão pode gerar muitas espécies reativas de oxigênio.A vitamina E ajuda a preservar as membranas celulares intestinais e pode ter um efeito anti-inflamatório.Óleos vegetais (óleo de girassol, óleo de gérmen de trigo)Nozes e sementesVegetais de folha verde (espinafre, brócolis)AbacateVegetais de folhas verdes e brócolis são fonte de vitamina E e outros nutrientes que ajudam o intestino.Embora a deficiência severa de vitamina E seja rara, sua insuficiência pode contribuir para um maior estresse oxidativo no intestino, levando potencialmente a danos celulares e inflamação.As vitaminas do complexo B incluem:Tiamina (B1)Riboflavina (B2)Niacina (B3)Ácido pantotênico (B5)Piridoxina (B6)Biotina (B7)Folato (B9) - muito importante na prevenção do câncer de intestinoCobalamina (B12)Essas vitaminas desempenham papéis vitais no metabolismo energético e na síntese de DNA. Com relação à saúde do intestino, elas são essenciais para:Funcionamento celularProdução de neurotransmissoresSaúde da microbiota intestinalAs bactérias intestinais podem produzir várias vitaminas do complexo B, que são então absorvidas pelo intestino, contribuindo para a saúde geral. Além disso, essas vitaminas ajudam a manter a energia celular das células intestinais, suportando a regeneração celular e a função imunológica.Fontes de vitaminas do complexo B:Carne magra (especialmente fígado)Grãos integraisLeguminosasOvosVegetais folhosos verdesA deficiência de vitaminas do complexo B pode levar a uma série de problemas intestinais, como:Má absorção de nutrientesAlterações na motilidade intestinalMicrobiota desequilibrada (o que levar a diarreia, constipação e inflamação intestinal)A vitamina C, ou ácido ascórbico, é outro antioxidante potente para a proteção das células intestinais contra o estresse oxidativo. Além disso, a vitamina C é essencial para a síntese de colágeno, uma proteína importante para a mucosa intestinal.A vitamina C também pode ter um efeito benéfico na absorção de ferro no intestino.Frutas cítricas (laranja, limão, lima)MorangoKiwiPimentão vermelhoBrócolisA deficiência de vitamina C pode resultar na fraqueza da barreira intestinal, comprometendo sua função e aumentando a suscetibilidade a infecções e inflamações.Além disso, um grau severo de deficiência pode levar ao escorbuto, apesar de ser uma condição rara atualmente.Para consumir a quantidade adequada de vitaminas e contribuir com a saúde do intestino, algumas estratégias incluem:Incluir uma ampla variedade de frutas, vegetais, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis na dieta é fundamental.Em alguns casos, a suplementação pode ser necessária, especialmente em indivíduos com condições de saúde que prejudicam a absorção de nutrientes, como a Doença de Crohn ou a Síndrome do Intestino Irritável. A suplementação deve ser orientada por um profissional de saúde, baseado em exames.Para concluir, manter hábitos de vida saudáveis e suplementação vitamínica, quando necessário, é muito benéfico para todo o organismo, principalmente para seu intestino! Prisão de ventre é um problema que aflige muitas pessoas. Sempre aconselhamos as preparações naturais. Hoje, nossa sugestão promoverá o trânsito intestinal com receitas fáceis e prazerosas para o consumo diário.Neste artigo propomos algumas vitaminas que você pode tomar ao longo do dia e que ajudarão a melhorar a função do intestino, entre outros benefícios.Vitaminas melhores que sucos para prisão de ventreOs sucos naturais são muito saudáveis e brindam uma grande quantidade de vitaminas e minerais. Mas, se você quiser tratar a prisão de ventre a melhor opção são as vitaminas, já que incluem a fibra das frutas, que é muito desperdiçada nos sucos.Além disso, as vitaminas darão também sensação de saciedade. Podemos tomá-las no café da manhã ou no lanche, o que também é uma maneira deliciosa e saudável de evitar o abuso de açúcares e farinhas refinadas.Leia também: 4 maneiras de usar azeite de oliva para a prisão de ventreMel para adoçarPara adoçar um pouco as vitaminas evite o uso do açúcar branco, que é um veneno para a saúde.Escolha um adoçante natural e que também tenha propriedades laxantes: o mel de acácia. Caso não encontre esse produto, escolha qualquer outro tipo de mel de abelha ou mesmo melaço natural de fruta (maçã, pera).Kefir e ameixa pretaO kefir é um tipo de iogurte fermentado que tem todos os benefícios do iogurte e algumas vantagens a mais. Ele, por exemplo, é digerido mais facilmente porque contém menos lactose, além disso, melhora a flora intestinal por ser um alimento fermentado.O kefir pode ser comprado já pronto ou você pode fazê-lo em casa, como o fermento e o leite.As ameixas pretas, além de serem ricas em cálcio, são um excelente alimento para prevenir a osteoporose. Além disso, possuem uma grande quantidade de fibras e são conhecidas desde a antiguidade como um dos melhores alimentos contra a prisão de ventre.Coloque, se possível, as ameixas de molho durante uma noite antes de consumir.Aveia e tâmarasDiferentemente da bebida do arroz, que pode causar um pouco de constipação, a bebida de aveia é rica em mucilagem, um tipo de fibra que melhora a evacuação.Para esta vitamina você pode usar a bebida de aveia ou mesmo uma colher de aveia em flocos deixadas de molho durante algumas horas em água quente.As tâmaras, como a maioria das frutas secas, contém uma grande quantidade de fibras e neste caso trazem muita vitalidade, por isso é uma vitamina ideal para as manhãs.A aveia dará uma textura muito cremosa e as tâmaras adoçarão a vitamina.Maçã e kiwiA maçã é usada tanto para casos de constipação quanto para casos de diarreia.O segredo está na casca, que contém a maior parte das fibras. No entanto, para consumir a casca utilize maçãs orgânicas, livres de pesticidas.Você pode usar a maçã crua ou cozinhá-la um pouco, o que dará mais sabor.Por outro lado, o kiwi é outra das frutas que tradicionalmente são consumidas em jejum por seus benefícios laxativos.Iogurte e figosO iogurte é uma alternativa ao kefir, apesar de não conter tantos fermentos. Tente encontrar o iogurte mais natural possível e que não contenha açúcares, adoçantes, corantes ou sabores artificiais.Os figos, tanto frescos quanto secos, são ricos em fibras e também dão um sabor doce natural à vitamina.Avelã e sementes de linhaçaFinalmente destacamos os frutos secos e as sementes que contenham maior quantidade de fibras, que por isso, podem ser consumidos junto com a bebida vegetal de sua escolha.A avelã regula os níveis de açúcar no sangue.Em alguns alimentos dietéticos, podemos encontrar o leite de avelã. Seu sabor é delicioso e combina bem com um pouco de cacau.Por outro lado, as sementes de linhaça devem ser deixadas de molho durante a noite para soltar as mucilagens. A água utilizada deve ser incorporada à vitamina.A proporção da vitamina será um punhado de avelãs e uma colher de sementes de linhaça.Sempre é recomendável consultar seu médico antes de iniciar qualquer tratamento, porque ele é quem vai determinar com certeza as quantidades adequadas.As recomendações foram úteis para você? Sendo assim, leia mais nos próximos artigos.Imagens por cortesia de alshhc, Foodmayhemcom e Robin LeeTodas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente.Maria, J., & Troche, R. (2010). Síndrome de intestino irritable y estreñimiento funcional ■ **I**. Síndrome de intestino irritable. Revista de Gastroenterología de México.