

LIPOSSOLÚVEIS

"KEDA"

K (filoquinona)

Coagulação

E (tocoferol)

Saúde das hemácias e músculos

D (calciferol)

Absorção de cálcio

A (retinol)

Saúde da retina e epitélios

K

E

D

A

HIDROSSOLÚVEIS

C (ácido ascórbico)

Síntese de colágeno

B5 (piridoxina)

Saúde do sistema nervoso central

B9 (ácido fólico)

Formação do tubo neural

B12 (cobalamina)

Saúde dos neurônios e hemácias

B5

B9

B12

C

Vitaminas

Compostos orgânicos REGULADORES

Deficiência

Avitaminose

Hipovitaminose

Excesso

Hipervitaminose