

Sintomas de deficiência de Piridoxina (Vit. B6) e fontes alimentares

José de Felipe Junior

Vamos mostrar os sinais e sintomas das deficiências das principais vitaminas e sais minerais. Estes nutrientes essenciais são necessários para a manutenção de uma excelente saúde e para diminuir o risco de infarto do miocárdio e vários tipos de câncer. Eles fazem parte da matéria prima que nossas células utilizam para fabricar energia, hormônios, anticorpos etc. Você pode saber se está precisando destes nutrientes, anotando o número de sinais e sintomas que está apresentando no momento, e seguindo as tabelas. Se chegar a conclusão da necessidade de uma determinada vitamina ou sal mineral você pode aumentar a ingestão dos alimentos ricos do nutriente deficiente. Oferecemos no site uma tabela de alimentos atualizada, com a quantidade do nutriente que pode estar faltando para você. Se ficar em dúvida consulte um médico. Não tome vitaminas, sais minerais ou qualquer tipo de medicamento sem receita médica.

1- Geral

- a - Tontura / Vertigem / Zonzeira

2- Humor

- a - Irritabilidade
- b - Nervosismo

3- S. N. C.

- a - Confusão mental
- b - Sonolência / Atordoamento
- c - Convulsões

4-Neuro – Muscular

- a - Fraqueza muscular
- b - Fadiga / Cansaço
- c - Fraqueza ao fechar as mãos
- d - Câimbra noturna nas pernas e pés
- e - Dores musculares (mialgia)
- f - Formigamento / Adormecimento: mãos ou pés
- g - Sensação de choque elétrico
- h - Paralisia ou formigamento do braço ao acordar pela manhã
- i - Faço às vezes movimentos sem coordenação: objetos caem das mãos

5- Pele

- a - Dificuldade de cicatrização
- b - Pele com seborréia / Oleosidade exagerada: ao redor do nariz / boca

6- Cabelos

- a - Calvice precoce

7- Boca – Garganta

- a - Ferida no canto da boca (boqueira)

8- Língua

- a - Língua vermelha, lisa e dolorosa

9- Olhos

- a - Queimação / Irritação / Coceira nos olhos

10- Gastro – Intestinal

- a - Falta de apetite
- b - Náuseas / enjôo
- c - Dor abdominal

11- Articulação / Coluna

- a - Tenho dores nas articulações / juntas
- b - Os dedos das mãos incham e perdem a mobilidade
- c - Tenho dor nas articulações dos dedos

12 - Tensão Pré Menstrual

- a - Tenho tensão pré menstrual e nos dias que antecedem a menstruação

Se você está apresentando 12 destes sintomas, provavelmente está com deficiência de piridoxina.

Alimentos ricos em Piridoxina (Vit. B6)

Alimento (100 gramas)	mg	medida caseira	Peso (g)
Farelo de trigo	12,5	1 colher de sopa	8
Levedo de cerveja	5	1 colher de chá	4
Farelo de arroz	4	2 colheres de sopa	15
Fígado de boi	1,4	1 bife pequeno	50
Alho	1,2	4 unidades	12
Germe de trigo	1	3 colheres de sopa	20
Semente de girassol	0,8	2 colheres de sopa	15
Corvina	0,8	1 porção	100
Avelã	0,6	1 porção	30
Pargo	0,5	1 porção	100
Anchova	0,5	1 porção	100
Broto de ervilha	0,3	1 xícara	110
Castanha do Pará	0,3	1 porção	30
Amendoim	0,3	1 porção	30
Castanha de caju	0,3	1 porção	30
Figo seco	0,25	2 unidades	35
Cará	0,25	1 unidade	80
Lentilha	0,2	1 concha	140

Referências Bibliográficas:

José de Felipe Junior e Vália Cristina Paschoal - ControlSoft Nutrition 2004 .