Continue

# Para que serve nicotinamida

Please enable Javascript in order to use PubChem website. A vitamina B7, também conhecida como a biotina, passa a ser um catalisador para várias reações metabólicas no organismo humano para extrair energia. Devido à sua solubilidade em água, esta vitamina é regularmente diminuída e, portanto, precisa de reposição. A Deficiência da biotina ou vitamina B7 em sua dieta normal pode conduzir a um número de problemas de saúde. É necessário incluir a quantidade recomendada desta vitamina em sua dieta diária, para que você possa uso fluir dos benefícios da vitamina B7. O que é vitamina B7? Vitamina B7 A vitamina B7 (Biotina) é uma vitamina essencial, hidrossolúvel, que funciona como uma coenzima no metabolismo das purinas e dos carboidratos. Atua na formação da pele, unhas e cabelo, na utilização dos hidratos de carbono (açúcares e amido) e na síntese de ácidos graxos. Está presente em quase todos os seres vivos sejam fungos, plantas ou animais. Há outras fontes dessa vitamina que incluem Arroz, aveia, Soja, nozes, levedo de cerveja, batatas, Banana, Brócolis, Espinafre e Couve-flor. Para que serve a vitamina B7? O consumo adequado deste nutriente é importante para as seguintes funções no organismo: Fortalecer as unhas e a raiz dos cabelos; Manter a saúde da pele, da boca e dos olhos; Manter a saúde do sistema nervoso. Ajudar na absorção das outras vitaminas do complexo B no intestino; Melhorar o controle da glicemia em casos de diabetes tipo 2; Manter a produção de energia nas células; Ajuda manter a produção adequada de proteínas; Benefícios da Vitamina B7 beneficios da vitamina B7 A seguir veja os principais benefícios da vitamina B7 para saúde. 1. Unhas mais fortes Além da pele e dos cabelos, a vitamina B7 também age na saúde das unhas. Seu uso constante, seja na alimentação ou na suplementação, faz com que as unhas quebrem menos, fiquem mais lisas e cresçam com mais rapidez. Além disso, elas crescem com uma espessura maior, que evita as quebras, até mesmo em casos onde são roídas. Se suas unhas estiverem quebradiças, preste atenção no seu nível de vitaminas e faça exames com regularidade. 2. Regula o nível de açúcar no sangue A vitamina B7 desempenha um papel importante na regulação dos níveis de açúcar no sangue, o que pode ajudar na prevenção da diabetes. 3. Previne diabetes Como explicamos mais acima, a vitamina B7 ajuda a regular os níveis de açúcar e de glicose. Essa característica torna possível afirmar que ela tem grande impacto na prevenção de doenças como diabetes, por exemplo. Obviamente, hábitos saudáveis devem vir atrelados ao uso regularmente. 4. Boa para gestação A vitamina B7 é uma das vitaminas mais importantes para mulheres grávidas. Sem ela, a gestação assume alto risco e pode causar inúmeros problemas para a mãe e para o bebê. O pré-natal nesses casos é fundamental para descobrir qual o nível no corpo da gestante. 5. Ajudar a emagrecer A vitamina B7 emagrece sim! Podemos falar com toda certeza que ela é uma das vitaminas mais essenciais para ajudar a perder peso. É ela a responsável por ativar o metabolismo e gerar maior perda de calorias. Além disso, ela traz maior energia e força para atividades físicas. 6. Prevenção de doenças A vitamina B7 combate os radicais livres, ou seja, ela causa um chamado efeito detox no corpo. Esses radicais livres são responsáveis por trazer doenças como câncer, por exemplo. Por isso, uma alimentação rica é tão importante: ela é uma das responsáveis por livrar nosso organismo de inúmeros problemas graves de saúde. 7. Proteção contra infecções É também papel da vitamina B7 proteger o organismo de infecções, especialmente aquelas causadas por agentes externos, como fungos, bactérias e vírus. Ela irá evitar problemas respiratórios, gripes e até doenças mais graves que têm voltado nos invernos. Por isso, sempre mantenha sua dieta em dia e faça uso da suplementação se necessário. 8. Regula os níveis de glicose Outro benefício bastante comentado da vitamina B7 é seu papel da regulação da glicose. Os níveis de açúcar podem oscilar em indivíduos com uma alimentação ruim e aparece para diminuir esses sintomas negativos. 9. Melhora a saúde da pele A vitamina B7 ajuda na manutenção da saúde da pele, promovendo a produção de queratina, uma proteína essencial para a saúde da pele. 10. Fortalece unhas e cabelos A vitamina B7 ajuda a fortalecer unhas quebradiças e frágeis e promove o crescimento saudável do cabelo. 11. Ajuda na prevenção da queda de cabelo A vitamina B7 é essencial para manter a saúde do couro cabeludo e prevenir a queda de cabelo. 12. Controla o metabolismo de gorduras A vitamina B7 ajuda a regular o metabolismo de gorduras no corpo, o que pode ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável. 13. Melhora a digestão A vitamina B7 é importante para a saúde do sistema digestivo e ajuda na produção de enzimas digestivas essenciais para a digestão dos alimentos. 14. Diminui o mal colesterol Estudos comparativos em pacientes com baixos níveis de vitamina B7 e outros com a quantidade saudável no sangue provaram que é capaz de diminuir o colesterol de forma bastante acentuada. Porém, é preciso sempre levar em consideração, outros hábitos que possam ocasionar o problema. No geral, sabe-se que pode ajudar bastante a aumentar os níveis de bom colesterol e diminuir o mal colesterol – inclusive, o suplemento é indicado por médicos para pacientes que sofrem com o problema. 15. Alivia sintomas de dermatite A vitamina B7 pode ajudar a aliviar os sintomas da dermatite, uma inflamação da pele que causa coceira e irritação. 16. Combate o estresse A vitamina B7 é importante para a saúde mental e pode ajudar a combater os efeitos do estresse no corpo. 17. Fortalece o sistema imunológico A vitamina B7 é importante para a saúde do sistema imunológico, ajudando na produção de glóbulos brancos que combatem infecções. 18. Melhora a saúde mental A vitamina B7 desempenha um papel na saúde mental, ajudando na produção de neurotransmissores que regulam o humor e o bem-estar. 19. Combate o envelhecimento precoce A vitamina B7 é um antioxidante que pode ajudar a combater os danos causados pelos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce. 20. Reduz o colesterol A vitamina B7 pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol ruim no sangue, o que pode beneficiar a saúde do coração. 21. Pele mais bonita Mulheres e homens se importam com a saúde da pele e, por isso, costumam investir em produtos de beleza para garantir que ela fique mais bonita e com aspecto jovem. Muitos desses produtos têm em sua composição a vitamina B7 – exatamente porque ela é capaz de regenerar os tecidos e diminuir rugas de expressão ele  é uma excelente aliada da pele e esse é um dos benefícios que mais merecem destaque. 22. Cabelos mais saudáveis Um dos mais conhecidos benefícios da vitamina B7 é sua ação nos cabelos. Ela é capaz de diminuir quedas, aumentar o brilho, trazer mais volume e até evitar quebras ou pontas duplas. É por isso que pessoas com alimentação desequilibrada ou mesmo com uma dieta precária, costumam sofrer com problemas nos cabelos. Quais são os alimentos ricos em vitamina B7 alimentos ricos em vitamina B7 A seguir veja a lista completa dos alimentos ricos em vitamina B7. Espinafres Cenouras Cogumelos Avelãs Batatas doces Abacates Peixes Levedura de cerveja Amêndoas Ovos Uso diário da vitamina B7 A dosagem recomendada de vitamina B7, também conhecida como biotina, pode variar dependendo da idade, sexo e outras condições individuais. No entanto, a dose diária recomendada para adultos é de aproximadamente 30 a 100 microgramas. Para crianças, a dose recomendada pode variar de 5 a 25 microgramas por dia, dependendo da idade. É importante consultar um profissional de saúde ou um nutricionista antes de iniciar a suplementação de vitamina B7 para determinar a dose adequada para as suas necessidades individuais. É importante lembrar que a ingestão excessiva de biotina também pode ter efeitos colaterais, portanto é importante seguir sempre as orientações de um profissional de saúde. Quais são os sinais da deficiência da vitamina B7? deficiencia da vitamina B7 A seguir veja, uma lista de sinais da deficiências da Vitamina B7. As deficiências da Vitamina B7 tem situações específicas que podem levar a uma deficiência de vitamina B7 devido a disfunções em termos de como os nutrientes são absorvidos. pode causar uma série de problemas de saúde, tais como: Aumento dos níveis de colesterol Problemas de crescimento Dificuldade de concentração Redução da imunidade Formigamento nas extremidades Alterações de humor Insônia Problemas gastrointestinais Fadiga e fraqueza Unhas quebradiças Pele seca e descamação Queda de cabelo Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Os Benefícios do Amendoim São Fundamentais para Manter um corpo Mais Saudável. O Amendoim não é apenas um fruto seco muito popular para ser comido como aperitivo. Ele contém diversas substâncias que fazem dele muito útil para a manutenção da saúde do seu organismo. Mas atenção, isso não significa que deve começar a comer Amendoim em grandes quantidades. Consuma, mas moderadamente e sem serem salgados, e receberá diversos benefícios deste alimento. Valor Nutricionais do Amendoim O Amendoim é rico em proteínas, ácido fólico, zinco, ácidos graxos poli-insaturados e vitamina E. Todas estas substâncias fazem muito bem à saúde e atuam em diversos níveis de benefícios para o corpo. Benefícios do Amendoim 1. Rico em Energia: Os amendoins contêm vitaminas, minerais, nutrientes e antioxidantes e, portanto, são fontes de energia ricas. 2. Reduz o Colesterol: Isso reduz o colesterol ruim e aumenta o colesterol bom no corpo. Os amendoins contêm ácidos graxos mono-insaturados, especialmente o ácido oleico que previne doenças coronárias. 3. Ajuda no Crescimento do Corpo: Os amendoins são ricos em proteínas . Os aminoácidos presentes neles são bons para o bom crescimento e desenvolvimento do corpo. 4. Combate o Câncer de Estômago: Anti-oxidantes poli-fenólicos estão presentes nas Amendoim em altas concentrações. O ácido P-Coumarico tem a capacidade de reduzir o risco de câncer de estômago, reduzindo as produções de nitrogênio-aminas cancerígenas. 8. Protege a Pele: A vitamina E no Amendoim ajuda na manutenção da integridade das células da mucosa e da pele. Isso os protege dos radicais livres que causam grandes danos. 9. Eles São Ricos em Vitaminas: Os amendoins contêm complexo B, vitaminas como niacina, riboflavina, tiamina, vitamina B6, vitamina B9, ácido pantotênico, etc. 12. Baixo Risco de Ganho de Peso: As mulheres que comem Amendoim ou manteiga de Amendoim pelo menos duas vezes por semana são menos propensas a serem suscetíveis à obesidade do que as que não o fazem. Se você comer manteiga de Amendoim todas as manhãs com fatias de pão, você tem menos chances de ganhar peso. 13. Previne o Câncer de Colon: Os amendoins podem reduzir o câncer de colon especialmente em mulheres. Comer pelo menos 2 colheres de manteiga de Amendoim duas vezes por semana pode reduzir o risco de câncer de cólon em mulheres em até 58% e em homens em até 27%. Este é um dos melhores benefícios dos amendoins para as mulheres. 14. Ajuda na Fertilidade: Se tomado antes e durante a gravidez precoce, o ácido fólico diminui o risco de bebê nascer com defeitos sérios do tubo neural reduzidos em até 70%. 15. Regula o Açúcar no Sangue: O manganês no Amendoim ajuda na absorção de cálcio, metabolismo de gorduras e carboidratos e regulação do nível de açúcar no sangue. 16. Combate a Depressão: Baixos níveis de serotonina levam à depressão. O triptofano em Amendoim aumenta a liberação deste produto químico e, assim, o ajuda a combater a depressão. 17. Redução do Stress: Devido à presença na sua composição de triptofano, um aminoácido vital na regulação do humor, o Amendoim tem um papel importante na prevenção e redução de stress. 18. Sem fome: um dos pontos fortes do Amendoim é proporcionar saciedade. Se bem mastigado, o cérebro irá entender que você está bem alimentado, além das fibras contidas no Amendoim que contribuem para uma lenta digestão, prolongando seu efeito. 19. Coração em Dia: os nutrientes do Amendoim combatem diretamente o colesterol LDL (ruim), dessa forma mantendo as artérias sempre saudáveis e evitando o risco de doenças cardiovasculares. 20. Cabeça nas Nuvens: o Amendoim também possui propriedades que relaxam as artérias aumentando o fluxo sanguíneo e consequentemente diminuindo a pressão arterial. Além disso, a leguminosa possui ômega 3, o grande amigo da saúde cerebral. 21. Combate o Anti-envelhecimento: eles São rico em antioxidantes que retardam o processo de envelhecimento. 22. Adeus câimbras: fonte de potássio o Amendoim ajuda evitar as temidas câimbras noturnas. 23. Amendoim e Rico em Minerais: Potássio, magnésio, cobre, cálcio, magnésio, ferro, selênio e zinco são alguns dos minerais presentes no Amendoim. Estes desempenham um papel importante em muitas funções corporais diferentes. 24. Previne Cálculos Biliares: O consumo de Amendoim pode ajudar a prevenir cálculos biliares. De acordo com estudos, comer uma onça de Amendoim ou manteiga de Amendoim pode reduzir o risco de desenvolver cálculos biliares em 25%. 25. Melhora a Memória: Os amendoins costumam ser chamados de “alimento para cérebro”, pois contêm vitamina B3 ou niacina, o que melhora o funcionamento do cérebro e aumenta a memória. Eles também contêm um flavonoide chamado resveratrol que ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo para o cérebro em 30%. 26. Beneficioso na Gravidez: Os amendoins são uma boa fonte de folato. Certos estudos mostraram que as mulheres que consumiram 400 gramas de ácido fólico antes ou durante a gravidez precoce tinham um risco até 70% menor de ter um bebê nascido com defeito do tubo neural. Comer Amendoim durante a gravidez também pode reduzir o risco de doenças alérgicas, como a asma, em crianças. 27. e Muito Bom Para as Crianças: As crianças exigem nutrição adicional em seus anos de crescimento para levar uma vida saudável a partir de então. Os Amendoim são uma boa fonte de proteína dietética composta por aminoácidos de qualidade fina, que são vitais para o crescimento e o desenvolvimento. 28. Retarda a Velhice: Os amendoins contêm vitamina C e vitamina E que podem prevenir sinais de envelhecimento, como rugas, manchas e linhas finas. Eles também contêm resveratrol, um potente fitoquímico antienvelhecimento também encontrado em uvas e vinho tinto. Sendo um poderoso antioxidante, é ótimo para a sua pele, proporcionando benefícios anti-envelhecimento também. 29. Boa Fonte de Biotina: A biotina é uma vitamina B que é vital para o crescimento do cabelo e a saúde geral do couro cabeludo. É produzido por nossos próprios corpos nos intestinos e também encontrado em muitos itens alimentares. A deficiência de biotina pode levar à perda de cabelo. Os amendoins são boas fontes de vitamina B e folato, que contribuem para o cabelo saudável. Aqueles que sofrem de perda de cabelo excessiva são aconselhados a tomar suplementos de biotina, juntamente com uma dieta equilibrada composta de alimentos ricos em biotina. 30. Previne a Perda de Cabelo: Os amendoins contêm vitamina C que auxilia na produção de colágeno que mantém os tecidos do nosso cabelo juntos. Além disso, eles contêm I-arginina que é usada no tratamento da calvície masculina, enquanto que os ácidos graxos ômega-3 fortalecem nossos folículos capilares e promovem o crescimento do cabelo. 31. Alivia as Dores da Artrite: Devido ao fato de o Amendoim conter substâncias analgésicas e anti-inflamatórias, ele auxilia no tratamento natural da artrite reumatoide, diminuindo as dores e a rigidez articular causada por esta doença. Conheça também Outros Excelentes Benefícios do Amendoim Para Saúde: Prevenir doenças cardíacas, por conter resveratrol, a mesma substância protetora encontrada no vinho; Prevenir aterosclerose, por conter gordura monoinsaturada, que diminui o colesterol; Prevenir câncer, devido à presença de resveratrol, vitamina E e fitosteróis; Prevenir o envelhecimento precoce, por ser rico em antioxidantes; Manter a saúde dos músculos e favorecer a contração muscular, por conter magnésio e potássio; Fonte de energia, melhorando o rendimento no treino e favorecendo a hipertrofia e recuperação muscular; Melhorar o humor e diminuir o estresse, por conter triptofano, substância que favorece a produção de hormônios do bem estar; Prevenir anemia e diminuir o risco de mal formação do bebê por conter ácido fólico. Alan Costa Licuri fruta: 15 benefícios, informação nutricional e malefícios Remova a Gordura da Barriga Usando Esse Ingrediente Natural Chá da Casca de Romã serve para quê? Veja benefícios e como fazer Ômega 3: O que é, para que serve, alimentos, importância para o corpo Dong Quai é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Maracujá Roxo fruta: 25 benefícios, informação nutricional e malefícios Broto de Bambu é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Verato é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Banha de Galinha é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Aipo: 40 benefícios, informação nutricional e malefícios Jalapão é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Romã fruta: 40 benefícios e informação nutricional 20 alimentos ricos em Manganês (e principais benefícios). além disso, O manganês é um mineral essencial ao nosso corpo em pequenas quantidades. Como não podemos produzi-lo, devemos obtê-lo na alimentação ou em suplementos. O manganês é uma coenzima que auxilia muitas enzimas envolvidas na quebra de carboidratos, proteínas e colesterol. O manganês é também auxilia as enzimas na construção dos ossos e na manutenção do bom funcionamento dos sistemas imunológico e reprodutivo. O manganês atua com a vitamina K para auxiliar na cicatrização de feridas, coagulando o sangue. O manganês é absorvido no intestino delgado. A maior parte do mineral é armazenada nos ossos, com quantidades menores no fígado, cérebro, rins e pâncreas. Os níveis de manganês são difíceis de medir no corpo, pois a ingestão alimentar nem sempre se correlaciona com os níveis sanguíneos. O que é manganês? Manganes O manganês é um mineral essencial, encontrado no nosso corpo (daí as suas necessidades de consumo não são muito altas, na realidade), e assim são distribuídos numa grande variedade de alimentos de origem vegetal. Na verdade, nosso corpo contém entre 10 a 20 mg, dos quais entre 3 a 9 mg. eles vêm apenas da comida. Por outro lado, tendemos a absorver cerca de 45% , enquanto o nosso organismo elimina cerca de 5 mg. cada dia. Para que serve o manganês: Participa ativamente de uma grande diversidade de reações orgânicas. Entre eles na síntese de ácidos graxos. Importante na produção de cartilagem. Garante o desenvolvimento adequado dos nossos ossos, ajudando-os a permanecer saudáveis. Ativa certas enzimas. Envolvido na síntese de hormônios sexuais. Na verdade, achamos presente nos hormônios sexuais femininos. Envolvido no uso correto pelo nosso corpo de vitamina E e B1. Fundamental para assimilar essas duas vitaminas. Quais são os alimentos ricos em manganês Alimentos ricos em manganês A seguir veja a lista completa dos alimentos ricos em manganês 1. Sementes de Abóboras As Sementes de Abóboras são uma boa opção de alimentos ricos em manganês. Pois, a a cada 100g do seu consumo contém cerca de o,5 mg de Manganês. 2. Nozes As nozes como a Castanha do caju, castanha do pará, Avelã entre outras são uma excelente fonte de Manganês. 3. Sementes de abóbora As sementes de abóbora são uma excelente fonte de manganês, além de serem ricas em ácidos graxos ômega-3 e proteínas. 4. Salmão O salmão é uma boa fonte de manganês, ômega-3 e proteínas de alta qualidade, sendo um alimento saudável para o coração e cérebro. 5. Castanha de caju As castanhas de caju são ricas em manganês, cobre e magnésio, além de serem uma ótima fonte de gorduras saudáveis. 6. Beterraba A beterraba é rica em manganês, além de conter antioxidantes e compostos anti-inflamatórios. 7. Grão-de-bico O grão-de-bico é uma boa fonte de manganês, proteínas e fibras, sendo um alimento versátil para incluir em saladas, sopas e pratos principais. 8. Chá verde O Chá Verde é uma boa opção de alimentos ricos em manganês. Pois, Uma xícara de chá verde pode fornecer 0,8 mg de Manganês. 9. Germe de trigo O germe de trigo é uma das melhores fontes alimentares de Manganês entre grãos integrais. Um quarto de xícara de grãos de trigo fornece 1.1 mg de Manganês. 10. Abacaxi O Abacaxi é uma boa alternativa de alimentos ricos em manganês. Pois, a cada 100g do seu consumo contém cerca de 0,77 mg Manganês. 11. Amendoim Os amendoins são ricos em manganês, ácido fólico, magnésio e proteínas, sendo uma opção saudável de lanche. 12. Frutos do Mar Os frutos do mar como Molusco, mexilhões, Ostras e Mariscos são umas das principais fontes de Manganês. Além disso, eles Devem ser consumidos com moderação, já que são alimentos com alto teor de colesterol e devem ser evitados por pessoas em situação de risco de doença cardíaca ou acidente vascular cerebral. 13. Espinafre O espinafre é uma excelente fonte de manganês, bem como de vitaminas A, C e K, ferro e cálcio. 14. Feijão O Feijão é uma das melhores fontes de proteína e contém uma dose elevada de Manganês. Uma xícara de feijão contém quasse a metade exigência de Manganês por dia. 15. Amêndoas As amêndoas são uma boa fonte de manganês, além de serem ricas em vitamina E, magnésio e fibras. 16. Quinoa A quinoa é uma excelente fonte de manganês, proteínas e fibras, sendo um ótimo substituto para carboidratos refinados. 17. Abacaxi O abacaxi é rico em manganês, além de ser uma fonte de vitamina C e bromelina, uma enzima com propriedades anti-inflamatórias. 18. Batata doce A batata doce é rica em manganês, vitaminas A e C, fibras e potássio, sendo uma opção saudável de carboidrato complexo. 19. Lentilhas As lentilhas são uma boa fonte de manganês, proteínas e fibras, além de serem uma opção econômica para refeições vegetarianas. 20. Farelo de trigo O farelo de trigo é rico em manganês, assim como em fibras, magnésio e vitaminas do complexo B, sendo uma ótima opção para melhorar a saúde intestinal. Benefícios do manganês para saúde Benefícios do manganês para saúde A seguir veja os principais benefícios do manganês para saúde 1. Formação e Manutenção dos Ossos O manganês é um componente essencial na produção de colágeno, proteína que dá estrutura e sustentação aos ossos. Ele auxilia na formação óssea, previne a desmineralização e diminui o risco de osteoporose, especialmente em mulheres após a menopausa. 2. Metabolismo Energético Eficiente O manganês participa de diversas enzimas envolvidas na produção de energia nas células. Ele garante que o corpo utilize os nutrientes de forma eficiente, convertendo-os em energia para as atividades diárias. 3. Proteção Contra os Radicalis Livres O manganês atua como um poderoso antioxidante, combatendo os radicais livres que danificam as células e contribuem para o envelhecimento precoce e doenças crônicas. Ele protege as células contra o estresse oxidativo, prevenindo danos ao DNA e outras estruturas celulares. 4. Cicatrização Acelerada de Feridas O manganês é essencial para a síntese de colágeno, proteína fundamental na cicatrização de feridas. Ele acelera o processo de cicatrização, reduzindo o tempo de recuperação e minimizando a formação de cicatrizes. 5. Função Cerebral Aprimorada O manganês é importante para o desenvolvimento e a função cerebral. Ele contribui para a comunicação entre os neurônios, melhora a memória, a concentração e a capacidade de aprendizado. Estudos sugerem que o manganês pode ajudar a proteger contra doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson. 6. Regulação do Açúcar no Sangue O manganês auxilia na regulação dos níveis de açúcar no sangue, prevenindo picos de glicemia e contribuindo para o controle do diabetes. Ele melhora a sensibilidade à insulina, hormônio responsável pela entrada da glicose nas células. 7. Coagulação Sanguínea Eficaz O manganês é um componente essencial na formação de plaquetas sanguíneas, responsáveis pela coagulação do sangue. Ele garante a coagulação adequada em caso de cortes ou feridas, prevenindo sangramentos excessivos. 8. Pele Saudável e Hidratada O manganês contribui para a produção de colágeno e elastina, proteínas que dão estrutura e elasticidade à pele. Ele mantém a pele hidratada, firme e com aparência jovem, combatendo rugas e linhas finas. 9. Sistema Imunológico Fortalecido O manganês é essencial para o funcionamento adequado do sistema imunológico. Ele auxilia na produção de células de defesa e na resposta imunológica contra infecções e doenças. 10. Outros Benefícios O manganês também está envolvido em diversas outras funções importantes no corpo, como: Crescimento e desenvolvimento infantil Síntese de hormônios sexuais Saúde reprodutiva Função muscular Produção de glóbulos vermelhos Metabolismo de gorduras Quais são os sinais da deficiência do manganês? sinais da deficiência do manganês A boa notícia é que o manganês pode ser armazenado nos rins, fígado e pâncreas em dias chuvosos. É incomum que as pessoas sofram de deficiência grave de manganês – e, portanto, existem poucos estudos para soar o alarme sobre os sintomas associados. No entanto, o manganês não pode ser produzido no corpo humano – por isso devemos obtê-lo através de uma fonte alimentar. À medida que a qualidade do solo continua a deteriorar-se, o mesmo acontece com as nossas frutas frescas, vegetais e grãos (que são uma fonte primária de manganês!). Acrescente estresse crônico ou doença crônica e a deficiência de manganês pode se tornar uma preocupação muito real . Aqui estão alguns sintomas de deficiência de manganês a serem observados: Erupção cutânea Desmineralização óssea Problemas de pigmentação do cabelo Fadiga Dor menstrual Transtornos de Humor Convulsões Metabolismo lento Se você tiver alguns desses sintomas de deficiência de manganês, pode valer a pena experimentar níveis mais elevados de manganês (até o limite superior de 11 mg) usando suplementos de manganês. Outros minerais como o ferro também podem interferir na absorção do manganês. Portanto, se você estiver tomando um suplemento de ferro, é possível que esteja com pouco manganês. Você pode optar por experimentar uma dose saudável de minerais líquidos de manganês e ver se isso melhora seus sintomas. Com a supervisão do seu médico, você também pode testar seus níveis de manganês em laboratórios de análise mineral capilar e suplementar de acordo com seus resultados. Nos últimos anos, a NMN ganhou o interesse não só de cientistas e pesquisadores, mas também do público geral. Esse incrível suplemento ganhou popularidade entre pessoas interessadas em atingir um bem-estar geral.A NMN também foi analisada devido a uma variedade de benefícios à saúde, que vão desde perda de peso até aumento da expectativa de vida.O Que é a NMN Exatamente? A NMN é apenas uma moda ou será que existe um motivo para que ela receba tanta atenção? Pesquisas indicam que ela possui alguns benefícios bem interessantes para a saúde. Usar um suplemento de NMN pode ser a melhor forma de receber tudo que essa molécula impressionante tem a oferecer.O Que é a NMN (Nicotinamida Mononucleotídeo)?A nicotinamida mononucleotídeo, ou NMN, é uma molécula criada a partir da nicotinamida, uma forma da vitamina B3 (ou niacina). A NMN também pode ser sintetizada a partir do ribosídeo de nicotinamida, outra forma da vitamina B3.No corpo, a NMN atua como precursora da molécula nicotinamida adenina dinucleotídeo, que normalmente é abreviada como NAD. A NAD é uma molécula criada no corpo após a digestão da vitamina B3 e suas várias formas, como a NMN.A NAD funciona como uma coenzima para várias reações enzimáticas do corpo. Uma coenzima é uma molécula que, embora não seja uma proteína, é necessária para que a enzima realize sua função.A NAD tem um papel crucial no metabolismo da produção de energia das células. Ela age como uma das principais moléculas nas reações de oxidação e redução que acontecem no corpo.A NAD também tem uma função no reparo do ácido desoxirribonucleico (DNA), na regulação do processo de envelhecimento celular e até na função imunológica das células.No corpo e nos suplementos, a NAD existe de duas formas: uma forma oxidada (ou seja, que recebe elétrons) conhecida como NAD+ e uma reduzida (ou doadora de elétrons), a NADH.Depois de ingerida, a NMN normalmente é convertida na forma oxidada da NAD, a NAD+.A NMN pode ser encontrada naturalmente em níveis muito pequenos em certos alimentos, como abacates, pepinos, brócolis, cogumelos e repolhos.Pesquisas indicam que as bactérias que compõem o microbioma intestinal também podem produzir NMN, mas fontes alimentares e bactérias intestinais podem não produzir uma quantia suficiente para beneficiar o corpo.Quando o indivíduo passa dos 40 anos de idade, os níveis de NAD no corpo já foram reduzidas à metade do teor da juventude.Níveis mais baixos de NAD foram associados a uma menor produção de energia, danos ao ácido desoxirribonucleico (DNA), aumento dos danos causados por radicais livres, inflamação e declínio cognitivo.Embora pesquisas mostrem que o teor de NAD no corpo possa ser aumentado por restrição calórica, jejum e exercícios, a suplementação com NMN pode ser a forma mais rápida e efetiva de aumentar os níveis de NAD+ no corpo.Pesquisas também indicam que a NMN pode ter uma ampla variedade de benefícios para a saúde, como melhora do tônus muscular, regulação dos níveis de açúcar sanguíneo, melhora da função cognitiva, redução do peso e aumento da longevidade.Aqui estão 5 benefícios associados aos suplementos de NMN.1. A NMN Pode Aumentar a Força MuscularO envelhecimento costuma vir acompanhado de uma redução na força muscular. Pesquisas mostram que há uma redução de aproximadamente 3-8% de massa muscular por década depois que o indivíduo passa dos 30 anos.Essa perda de massa muscular é acelerada após os 60 anos, contribuindo para a fragilidade e a força muscular reduzida em pessoas idosas.Estudos indicam que os suplementos de NMN podem ajudar a melhorar a força muscular. Um estudo duplo-cego, randomizado e controlado por placebo acompanhou 42 homens, com idades acima de 65 anos, por 6 a 12 semanas.Os homens receberam 250 mg de NMN por dia, e sua força muscular foi avaliada por um teste de força de preensão e uma medida de sua velocidade de caminhada.Após o estudo, foi observado que o grupo que tomou NMN teve uma leve melhora na força de preensão e na velocidade de caminhada. Além disso, não houve efeitos colaterais significativos associados à suplementação com NMN.2. A NMN Pode Ajudar a Regular o Açúcar SanguíneoEmbora alguns estudos indiquem que a niacina possa aumentar os níveis de glicose (açúcar) no sangue e contribuir para um maior risco de desenvolvimento de diabetes, a NMN pode ajudar a melhorar a reação à insulina em pessoas com pré-diabetes.Um estudo duplo-cego, randomizado e controlado por placebo acompanhou, por 10 semanas, 25 mulheres no período pós-menopausa, que haviam sido diagnosticadas com pré-diabetes e estavam acima do peso.As participantes tomaram suplementos de NMN durante o estudo e foram avaliadas de acordo com suas sensibilidades à insulina.A insulina é um hormônio que ajuda a levar a glicose da corrente sanguínea para as células, para que ela possa ser usada como energia para o corpo. A insulina também instrui o corpo a armazenar a glicose para o uso posterior.Indivíduos com pré-diabetes costumam ter uma reação mais lenta à insulina, fazendo com que seus níveis de glicose sejam mais altos que os de indivíduos saudáveis.O estudo descobriu que a suplementação com NMN por 10 semanas ajudou a aumentar as reações musculares à insulina em mulheres com pré-diabetes. Essa descoberta não foi observada no grupo do placebo.3. A NMN Pode Ajudar a Promover a Função CognitivaUm dos efeitos mais comuns do envelhecimento é a redução da função cognitiva. Estudos indicam que existe um declínio constante na velocidade de processamento cognitivo a partir dos 20 anos de idade.Acredita-se que esse declínio ocorra devido a uma variedade de fatores, incluindo inflamação, maiores níveis de estresse oxidativo ou danos causados por radicais livres e menos fluxo sanguíneo para os pequenos vasos do cérebro.A NMN pode ajudar a reduzir o declínio cognitivo.Estudos com animais descobriram que o uso de suplementos de NMN ajudou a aumentar o fluxo sanguíneo para os pequenos vasos sanguíneos dos cérebros de ratos.Após a suplementação com NMN, os ratos apresentaram melhor velocidade de caminhada e orientação espacial.Outro estudo com animais, envolvendo 40 ratos mais velhos, descobriu que a suplementação com NMN e melatonina ajudou a melhorar a memória e a proteger a função das mitocôndrias.As mitocôndrias são as pequenas organelas que ficam dentro das células e são usadas para criar energia para o corpo.O estudo também descobriu que a NMN e a melatonina ajudaram a proteger as células cerebrais contra o estresse oxidativo.Enquanto os estudos com animais sejam promissores, há testes com humanos em andamento sobre os efeitos da NMN na função cognitiva.4. A NMN Pode Promover a Perda de PesoCom a idade, também chegam os quilos indesejados. Muitas pessoas têm maior dificuldade para perder peso na meia-idade devido a mudanças hormonais, menos tempo para atividades físicas e distúrbios do humor, como depressão.Estudos indicam que a NMN pode promover a perda de peso e até alterar a composição corporal.Um estudo com animais descobriu que a suplementação com NMN reduziu a quantidade de gordura corporal em ratos obesos. Além disso, a suplementação com NMN também aumentou a massa muscular magra e melhorou os níveis de lipídios no sangue.Menos níveis de lipídios no sangue são associados a um menor risco de esteatose hepática (gordura no fígado).Estudos com animais indicam que a NMN também pode beneficiar os filhos de mulheres com sobrepeso.Um estudo descobriu que os filhotes de ratas obesas tinham o metabolismo afetado e também apresentavam maior probabilidade de serem obesos.A suplementação com NMN ajudou a melhorar o metabolismo dos filhotes de ratos e aumentou sua função mitocondrial. O estudo também descobriu que houve uma redução na acumulação de gordura ao redor dos fígados dos filhotes de ratos graças à NMN.5. A NMN Pode Promover a LongevidadePesquisas indicam que a NMN pode ser um poderoso suplemento de combate ao envelhecimento. Com o envelhecimento, as mitocôndrias começam a produzir menos energia, devido aos baixos níveis de NAD+.Essa redução na energia leva a uma decomposição mais rápida dos tecidos e órgãos do corpo, como coração, pulmões, musculatura esquelética e cérebro.Como a NMN é prontamente convertida em NAD+ no corpo, esse poderoso suplemento oferece um suprimento constantemente e prontamente disponível de NAD+ para suas necessidades metabólicas.Estudos indicam que a NMN pode ajudar a promover a longevidade.Um estudo duplo-cego, randomizado e controlado por placebo acompanhou 80 adultos saudáveis em meia-idade, que fizeram a suplementação com um placebo ou com NMN por 60 dias.O estudo descobriu que os indivíduos no grupo da NMN apresentaram um aumento estatisticamente significativo na distância de caminhada em comparação com o grupo do placebo. O estudo também mensurou a idade biológica sanguínea dos dois grupos, e descobriu que não havia mudança no grupo da NMN, enquanto houve um aumento significativo na idade sanguínea do grupo do placebo.Além disso, o estudo usou uma avaliação de saúde subjetiva e descobriu que aqueles que tomaram suplementos de NMN, em geral, se sentiram melhores que os indivíduos do grupo do placebo.ConclusãoEnquanto testes e pesquisas em humanos continuem a demonstrar os benefícios da NMN para a saúde, adicionar esse poderoso suplemento a uma rotina saudável pode ajudar a promover bem-estar adequado até a idade avançada.Referências:Volpi E, Nazemi R, Fujita S. Muscle tissue changes with aging. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004;7(4):405-410. doi:10.1097/01.mco.0000134362.76653.b2Igarashi M, Nakagawa-Nagahama Y, Miura M, et al. Chronic nicotinamide mononucleotide supplementation elevates blood nicotinamide adenine dinucleotide levels and alters muscle function in healthy older men. NPJ Aging. 2022;8(1):5. Published 2022 May 1. doi:10.1038/s41514-022-00084-zGoldie C, Taylor AJ, Nguyen P, et al Niacin therapy and the risk of new-onset diabetes: a meta-analysis of randomised controlled trials Heart 2016;102:198-203.Yoshino M, Yoshino J, Kayser BD, et al. Nicotinamide mononucleotide increases muscle insulin sensitivity in prediabetic women. Science. 2021;372(6547):1224-1229. doi:10.1126/science.abe9985Murman DL. The Impact of Age on Cognition. Semin Hear. 2015;36(3):111-121. doi:10.1055/s-0035-1555115Tarantini S, Valcarcel-Ares MN, Toth P, et al. Nicotinamide mononucleotide (NMN) supplementation rescues cerebromicrovascular endothelial function and neurovascular coupling responses and improves cognitive function in aged mice. Redox Biol. 2019;24:101192. doi:10.1016/j.redox.2019.101192Hosseini L, Farokhi-Sisakht F, Badalzadeh R, Khabbaz A, Mahmoudi J, Sadigh-Eteghad S. Nicotinamide Mononucleotide and Melatonin Alleviate Aging-induced Cognitive Impairment via Modulation of Mitochondrial Function and Apoptosis in the Prefrontal Cortex and Hipp