

N.º 112

PERDAS DE ACTIVIDADE DAS VITAMINAS

É sabido que logo que se manipulam as vitaminas utilizadas em alimentação, existem vários factores deletérios que diminuem a actividade destas.

Assim, a LUZ, a HUMIDADE, a PRESSÃO e o CALOR actuando de “per si” ou em conjunto, diminuem a actividade vitamínica nos alimentos.

A encapsulação das vitaminas é um dos processos utilizados para proteger as vitaminas.

Juntamos um quadro resumo indicativo da perda de actividade das diferentes vitaminas quando submetidas a temperaturas de 70 °C e 90 °C.

PERDA DA ACTIVIDADE DAS VITAMINAS PELO CALOR

	70 °C	90 °C
VITAMINA A	10%	30%
VITAMINA D3	15%	35%
VITAMINA E	10%	15%
VITAMINA K	20%	40%
VITAMINA B1	12%	50%
VITAMINA B2	10%	15%
VITAMINA B6	10%	30%
NIACINA	5%	10%
ÁCIDO PANTOTÉNICO	10%	10%
BIOTINA	10%	35%
ÁCIDO FÓLICO	20%	42%
VITAMINA B12	10%	25%
VITAMINA C	40%	85%
CAROTENOIDES	15%	25%

Dados: ROCHE
PICKFORD, 1992

Aveiras de Cima, 25 de Maio de 2000
SERVIÇOS TÉCNICOS

GV/CV

1 / 1