

VITAMINA B1 – TIAMINA

5 abril, 2022

La vitamina B1 és essencial pel creixement i desenvolupament normal i la trobem als cereals integrals, llegums, vísceres, fetge i ous.

Funció de la vitamina B1

- Participa fonamentalment al metabolisme dels hidrats de carboni i aminoàcids.
- Funciona com coenzim vital per la respiració tissular.
- És essencial pel creixement i desenvolupament normal.

- La seva deficiència és rara i ocasiona la malaltia Beri-beri.

Fonts de vitamina B1

- Cereals integrals: germen de blat, arròs.
- Carns vísceres, fetge, ous.
- Llevat de cervesa.
- Llegums.

Ingestes recomanades de vitamina B1

Nens i adults: 0,1 mg, dia.

Contingut de vitamina B1 per 100 grams d'aliment

Costella de porc – 0,9 mg

Llobarro – 0,8 mg

Llom embotit – 0,8 mg

Soja en grans – 0,85 mg

Pèsols secs – 0,7 mg

Cacauets, avellanes – 0,6 mg

Farina de blat – 0,5 mg

Llenties – 0,5 mg

Rovell d'ou – 0,4 mg

Cereals d'esmorzar – 0.41 mg

Farina de blat integral – 0,35 mg

Avena – 0,25 mg

Espàrrecs – 0,16 mg

Observacions tiamina

- Es veu afectada per la llum solar, altes temperatures i medis alcalins (sal, bicarbonat). A un pH de 10,8 la desaparició és del 90%.
- La congelació té poc o cap efecte sobre la tiamina.
- És soluble en aigua, per la qual cosa es produeixen pèrdues a la cocció. La duració de l'escalfament és un factor important a la seva destrucció.
- Un aliment amb tiamina contribueix al bon funcionament del cor.