

EXERCÍCIO V – VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS

Com relação às vitaminas hidrossolúveis:

- a) Que vitaminas podem ser sintetizadas em nosso organismo e de que forma? Cite pelo menos dois exemplos. (4,0)
- b) Para cada uma das vitaminas citadas no item a, qual a eficiência de sua bioutilização para fins de suprimento das necessidades nutricionais? (4,0)

DISCUSSÃO EM GRUPO SOBRE “vape saudável”(2,0): Segundo a empresa Iz Health, o cigarro eletrônico seria diferente dos outros produtos por não conter nicotina, e sim concentrados vitamínicos. (<https://healthvape.com/>)

Após consultar o site da empresa que comercializa esse produto, responda:

- quais são as vitaminas adicionadas?
- quais argumentos você usaria para recomendar ou não o “vape saudável” com relação ao seu valor nutricional e promoção da saúde?

Sugestão de artigos para leitura complementar:

Bhat TA, Kalathil SG, Leigh N, Hutson A, Goniewicz ML, Thanavala YM. Do alternative tobacco products induce less adverse respiratory risk than cigarettes? *Respir Res.* 2023 Oct 31;24(1):261. doi: 10.1186/s12931-023-02568-2.

Dautzenberg B, Legleye S, Underner M, Arvers P, Pothegadoo B, Bensaidi A. Systematic Review and Critical Analysis of Longitudinal Studies Assessing Effect of E-Cigarettes on Cigarette Initiation among Adolescent Never-Smokers. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Oct 18;20(20):6936. doi: 10.3390/ijerph20206936.