



Luteína

*FURQUIM, A.L.S.; SANTOS, L.I.; MAGER, P.C.;

** FRANCO, E. P. D.

*Acadêmicos de Nutrição

**Docente das Faculdades Integradas Asmec

defurquim@yahoo.com.br, lucianainaciosantos@hotmail.com, pattymager@hotmail.com

Faculdades Integradas ASMEC,

UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisa LTDA.

Departamento de Nutrição.

Palavra Chave: Luteína - Carotenóide

Tabela de Alimentos que Contém Luteína

| Alimento | Mg / porção |
|--|-----------------|
| Couve (cozida) | 33.8 / 1 xícara |
| Couve (crua) | 22.1 / 1 xícara |
| Brotos (cozida) | 18.1 / 1 xícara |
| Couve portuguesa (cozida) | 17.2 / 1 xícara |
| Espinafres (cozida) | 15 / 1 xícara |
| Espinafres (frescos, crus) | 6.7 / 1 xícara |
| Brócolis (cozida) | 3.4 / 1 xícara |
| Milho (cozido) | 2.9 / 1 xícara |
| Ervilhas (enlatadas) | 2.3 / 1 xícara |
| Alface | 1.5 / 1 xícara |
| Milho (enlatado) | 1.4 / 1 xícara |
| Feijão verde | 0.76 / 1 xícara |
| Polpa de laranja (concentrado congelado) | 0.50 / |
| Ovos (2) | 0.50 / 2 médios |
| Laranja | 0.49 / 2 médias |
| Mamão Papaia | 0.45 / 2 médios |
| Tangerinas (frescas) | 0.40 / 2 médias |

A Luteína é um Carotenóide, ela está presente em frutas e vegetais folhados verdes escuros. Está presente também em alimentos como milho e gema de ovo.

A luteína é importante, porque ela é um antioxidante que reduz os radicais livres nocivos que estão presentes nas varias partes do corpo. Ela auxilia na proteção dos olhos e da pele contra reações de oxidação eliminando os radicais livres.

A luteína pode também filtrar a luz azul de alta energia que pode acabar danificando os olhos e a pele.

O organismo não fabrica luteína, mas ela é um importante composto do corpo humano e a única maneira de o organismo receber a luteína é através do consumo de alimentos ou suplementos que contenham luteína.

A luteína é encontrada em vitaminas e suplementos nutricionais. Pode ser encontrada desde as multivitaminas aos produtos para o cuidado dos olhos e até mesmo aos produtos que contém luteína como único ingrediente. É importante ler o rótulo para saber a quantidade incluída de luteína em cada dose.

A dosagem diária recomendada é de 6 mg a 20 mg, não há uma quantia exata isto varia de uma pessoa para outra.

Área de atuação da Luteína:

- Saúde dos Olhos
- Saúde da Pele
- Saúde Cardiovascular
- Saúde da Mulher

Referencias Bibliográficas:

<http://brasil.luteininfo.com/>

<http://www.supernapoleao.com/index.php?cPath=61>

Considerações Finais

Conclui-se que a Luteína é um importante carotenóide que contribui para uma melhora na saúde dos olhos e também da pele.

A ingestão diária de luteína previne diversas doenças e recomenda-se o consumo diário de frutas e vegetais folhados verdes escuros