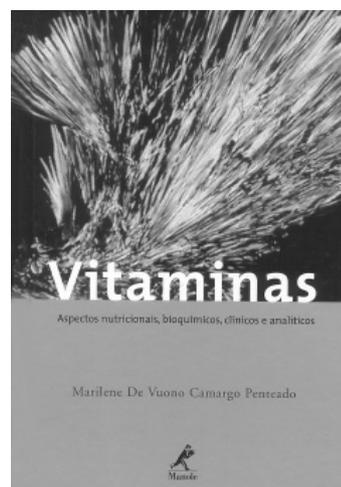


PENTEADO, M.V.C. *Vitaminas: Aspectos nutricionais, bioquímicos, clínicos e analíticos*. São Paulo: Manole, 2003. 612p.



Este livro apresenta uma abordagem atualizada, sobre as vitaminas, abrangendo aspectos nutricionais, bioquímicos, clínicos e analíticos. Nos catorze capítulos iniciais são relatados aspectos pertinentes aos carotenóides, as vitaminas lipossolúveis: A., D, E e K, as hidrossolúveis: C, B₁, B₂, niacina, B₆, biotina, ácido pantotênico, ácido fólico, vitamina B₁₂.

No capítulo 15, são analisados os efeitos de megadoses e a suplementação com vitaminas e seu potencial em relação à saúde o último capítulo destaca a importância da rotulagem nutricional de alimentos.

Os capítulos estão embasados nos seguintes itens: histórico sobre as vitaminas, suas estruturas químicas, propriedades químicas e físicas, suas sínteses, seus metabolismos e biodisponibilidades. Trata, ainda, das funções e fontes naturais das vitaminas e seus aspectos nutricionais, efeitos do processamento e da estocagem, assim como métodos de análises. Destacam-se neste livro alguns aspectos que são básicos para aqueles que estão envolvidos com estudos sobre vitaminas, como as fontes das mesmas na dieta, e a relação destas com aspectos nutricionais, apresentando os efeitos das deficiências e dos excessos para o organismo humano. Os métodos analíticos estão apresentados com muita propriedade, de forma a propiciar condição de selecionar as metodologias mais adequadas para avaliação das vitaminas em alimentos. Ao final dos capítulos estão apresentadas as conclusões e as referências bibliográficas atualizadas pertinentes às abor-

tagens feitas em cada um deles. Portanto, este livro é uma obra de fundamental importância para alunos, tanto da graduação como da pós-graduação, para professores e especialistas que trabalham com vitaminas.

Prof. Jorge Mancini Filho
FCF/USP