VITAMINA P

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: bioflavonóides, citrina, rutina.

14.1 Função

Atuam de forma sinergística com a vitamina C para proteger e preservar os vasos capilares, evitando o aparecimento de microvarizes. Antifragilidade capilar. São escassos os dados de que os bioflavonóides apresentem função fisiológica ou que possam ser classificados como vitaminas.

14.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrossolúvel.

14.3 METABOLISMO

Após administração de rutina na dieta dos homens, o ácido homovanílico, o ácido 3,4-diidrofenilacético e o ácido 3-hidroxifenilacético têm sido encontrados na urina.

14.4 DEFICIÊNCIA

Distúrbios capilares.

14.5 FONTES

Vegetais folhosos, frutas, uvas.