

aché

vita E



## SUPLEMENTO ALIMENTAR EM CÁPSULAS

 Alto teor de vitamina E

 Ação antioxidante<sup>1</sup>

Você acaba de adquirir Vita E, suplemento alimentar fonte de Vitamina E. Vita E fornece 400 mg de vitamina E (acetato de racealfatocoferol), que equivale a 268 mg de α-tocoferol) a cada cápsula ingerida, e é destinado para complementar a ingestão deste nutriente na rotina alimentar.

**Vita E não contém açúcares.**

**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

 **Recomendação de uso:**  
Consumir uma cápsula por dia.

**Saiba mais sobre a vitamina E**

**• Qual é a importância da vitamina E no organismo?**

<sup>1</sup>A vitamina E é um antioxidante que auxilia na proteção contra os danos causados pelos radicais livres.

**• O que são radicais livres?**

Os radicais livres são compostos formados quando o nosso organismo converte os alimentos que ingerimos em energia. Fatores como fumaça de cigarro, poluição do ar e a luz ultravioleta do sol também podem levar à formação de radicais livres. O excesso de radicais livres pode ser prejudicial à saúde e também está relacionado ao envelhecimento.

**• Como os antioxidantes combatem os radicais livres?**

Os antioxidantes agem interagindo quimicamente com os radicais livres antes que estes possam causar efeitos nocivos no organismo. Assim, os antioxidantes protegem as células contra a formação de radicais livres.

**• Quais as principais fontes alimentares de vitamina E?**

A vitamina E não é produzida pelo organismo e, portanto, deve ser ingerida na alimentação e/ou suplementação.

As fontes alimentares mais ricas desta vitamina são os óleos vegetais, nozes, sementes, cereais e vegetais folhosos verde-escuros.

Conheça as quantidades de vitamina E presentes em alguns alimentos:

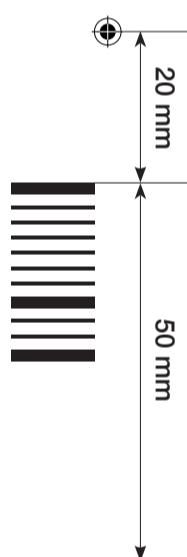
Alimento	Quantidade por porção (mg)
Óleo de gérmen de trigo (1 colher de sopa)	20,3
Óleo de girassol (1 colher de sopa)	5,6
Amêndoas torradas (30 g)	6,8
Espinafre cozido (1/2 xícara)	1,9
Brócolis cozido (1/2 xícara)	1,2

**Referência:** NIH. National Institutes of Health. Vitamin E. Fact Sheet for HealthCare Professionals. 2021. Disponível em: <<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/#h3>>. Acesso em Abr/23.

Produto/Product: Vita E Caps	Cores/Colors	Aprovado por/ Approved by		
Código/Code: SAP 400019000	Preto/Black	Pantone 7635 C	OBS.: Substituir o Magenta por P. Rubine	
Dimensional: 150x310 mm	P. Rubine Red C	Yellow	Cyan	
Data/Date: 12/04/2023				

O Fornecedor é responsável pela produção na íntegra e de acordo com o PDF aprovado. O Fornecedor não tem autorização de alterar qualquer informação deste documento. Qualquer divergência ou dúvida entre em contato com a Editoração Gráfica Aché.

The Supplier is responsible for production in full and in accordance with the approved PDF. The Supplier is not authorized to change any information in this document. Please contact us if you have any problem.



**0800 701 6900**

cac@ache.com.br

[www.ache.com.br](http://www.ache.com.br)

PH 3200 FO 01 SAP 400019000 10/23

