Vitamini i zdravlje

Autor Administrator

O ulozi vitaminskih pripravaka na zdravlje

Vitamini i minerali su tvari potrebne za sve fiziološke procese u organizmu.

Najveæim dijelom se ne mogu sintetizirati u èovjekovu organizmu, nego se moraju unositi hranom i vodom. Smatra se da se normalnom, uravnoteženom i raznovrsnom prehranom osiguravaju potrebe organizma za tim tvarima. Male količine pojedinih vitamina mogu se sintetizirati u organizmu, poput vitamina D (pod utjecajem Sunèevih zraka) i vitamina K i H , uz pomoæ crijevne mikroflore, te vitamina B3 iz amino – kiseline - triptofana, koju moramo unijeti hranom.

U nekim stanjima, kao što su razdoblje rasta, oporavak od bolesti, trudnoæa, dojenje i stres, poveæane su potrebe za vitaminima, što se osigurava ili poveæanim unosom hrane, ili posebnih dijetnih ili vitaminskih pripravaka.

Od ukupno 13 vitamina za koje znamo, jedna je skupina topiva u vodi, a druga u mastima. U prvu skupinu, vitamine topive u vodi, spadaju vitamin C, vitamini B kompleksa, vitamin H i pantotenska kiselina. Moguænost nastanka hipovitaminoze je vrlo mala, ali s obzirom na to da se suvišak lako izluèuje putem mokraæe, važan je njihov unos u svakodnevnim obrocima.

VITAMIN C - sudjeluje u sintezi kolagena - vezivnog tkiva, pospješuje apsorpciju željeza iz hrane, djeluje kao antioksidans, te jaèa imunološki sustav. Najviše se nalazi u voæu i zelenom povræu (limun, naranèa, šipak, kupus, paprika, peršin, rajèica). Nedostatak vitamina C izaziva bolest skorbut, koja se oèituje krvarenjima, promjenama na vlasištu, upalom desni i sporijim cijeljenjem rana.

VITAMINI B KOMPLEKSA - B1, B2, B3, B6, folna kiselina, B12, vitamin H i pantotenska kiselina - nužni su za pretvorbu ugljikohidrata, masti i proteina u energiju, kao i za njihovo korištenje, izgradnju i obnavljanje tjelesnih tkiva. Namirnice koje su izvor vitamina su pivski kvasac, žitarice, meso, riba, jaja, tamno zeleno povræe, grah i grašak. Nedostatak

vitamina B kompleksa može dovesti do ozbiljnih posljedica kao što su poremeæaji živèanog sustava, mentalna konfuzija, poremeæaj rada srca, probavne smetnje, ispucala i ljuskava koža i teška anemija. U skupinu vitamina topivih u mastima spadaju vitamini A, D, E i

K. Poremeæaj apsorpcije masti iz crijeva dovest æe do manjka tih vitamina.

VITAMIN A - bitan je za dobar vid, za zdravlje i ljepotu kože, rast, reprodukciju i održavanje životnih funkcija. Glavno skladište tog vitamina je jetra.

VITAMIN D - jednim dijelom proizvodi se u organizmu uz pomoæ Sunèevih zraka, a preostali dio se unosi hranom. Pomaže mineralizaciju kosti tako što potièe iskorištavanje kalcija i fosfata iz probavnog trakta. Za stvaranje aktivnog oblika vitamina D potrebni su zdrava jetra i bubrezi. Namirnice koje su izvor vitamina su mlijeko, riba, žitarice itd.

VITAMIN E je antioksidans - uništava slobodne radikale kisika u tijelu koji su štetni. Nalazi se u veæim količinama u svakodnevnoj prehrani. Nedostatak pogađa najèešæe živèani sustav i crvene krvne stanice.

VITAMIN K je važan za procese zgrušavanja krvi. Nastaje u probavnom sustavu pod utjecajem crijevne bakterijske flore, a obnavlja se u jetri.

Smatra se da normalna prehrana osigurava dovoljnu količinu vitamina i da nije potrebno preventivno uzimanje vitaminskih preparata protiv prehlade i gripe te za jaèanje imuniteta i slièno.

Međutim, nije mali broj struènjaka koji zagovaraju upravo suprotno, pa se u literaturi, pogotovo onoj koja se nalazi na kioscima, mogu proèitati različite smjernice o vitaminskoj terapiji svih moguæih bolesti, što naravno treba uzeti s velikom rezervom. Samo se kombinacijom pravilne i raznovrsne prehrane, uz redovitu tjelovježbu, dovoljno

opuštanja i sna, što sve skupa zovemo zdravim životom, može postiæi dobar preventivni efekt u srazu s virozama u zimsko vrijeme.

Prije njihove upotrebe potrebno je savjetovanje s lijeènikom, jer èak i višak nekog vitamina ili minerala može imati štetno djelovanje

Dr. Kata Tièinoviæ, Poliklinika Sunce Zagreb , Iz revije „Zdrav život“