

# Vitamini i zdravlje

Autor Administrator

## O ulozi vitaminskih pripravaka na zdravlje

Vitamini i minerali su tvari potrebne za sve fiziolo&scaron;ke procese u organizmu.

Najve&em dijelom se ne mogu sintetizirati u &evnjekovu organizmu, nego se moraju unositi hranom i vodom. Smatra se da se normalnom, uravnoteženom i raznovrsnom prehranom osiguravaju potrebe organizma za tim tvarima. Male koli&ne pojedinih vitamina mogu se sintetizirati u organizmu, poput vitamina D (pod utjecajem Sun&ecih zraka) i vitamina K i H, uz pomo&e crijevne mikroflore, te vitamina B3 iz amino &ndash; kiseline - triptofana, koju moramo unijeti hranom.

U nekim stanjima, kao &scaron;to su razdoblje rasta, oporavak od bolesti, trudno&ea, dojenje i stres, pove&eane su potrebe za vitaminima, &scaron;to se osigurava ili pove&eanim 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. Mogu&enost nastanka hipovitaminoze je vrlo mala, ali s obzirom na to da se suvi&scaron;ak lako izlu&euje putem mokra&e, važan je njihov unos u svakodnevnim obrocima.

**VITAMIN C** - sudjeluje u sintezi kolagena - vezivnog tkiva, pospje&scaron;uje apsorpciju željeza iz hrane, djeluje kao antioksidans, te ja&a imunolo&scaron;ki sustav. Najvi&scaron;e se nalazi u vo&eu i zelenom povr&eu (limun, naran&ea, &scaron;ipak, kupus, paprika, per&scaron;in, raj&ecica). Nedostatak vitamina C izaziva bolest skorbut, koja se o&eituje krvarenjima, promjenama na vlasi&scaron;tu, 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 kori&scaron;tenje, izgradnju i obnavljanje tjelesnih tkiva. Namirnice koje su izvor vitamina su pivski kvasac, žitarice, meso, riba, jaja, tamno zeleno povr&e, grah i gra&scaron;ak. Nedostatak

vitamina B kompleksa može dovesti do ozbiljnih posljedica kao što su poremećaji živčanog sustava, mentalna konfuzija, poremećaj rada srca, probavne smetnje, ispučala i ljuškava koža i teška anemija. U skupinu vitamina topivih u mastima spadaju vitamini A, D, E i

K. Poremećaj apsorpcije masti iz crijeva dovest će do manjka tih vitamina.

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

VITAMIN D - jednim dijelom proizvodi se u organizmu uz pomoć Sunčevih zraka, a preostali dio se unosi hranom. Pomaže mineralizaciju kosti tako što potiče iskorakovanje 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 - unistava slobodne radikale kisika u tijelu koji su štetni. Nalazi se u većim količinama u svakodnevnoj prehrani. Nedostatak pogađa najčešće živčani sustav i crvene krvne stanice.

VITAMIN K je važan za procese zgradanja 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 jačanje imuniteta i slično.

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

opu&scaron;tanja i sna, &scaron;to sve skupa zovemo zdravim životom, može postići dobar preventivni efekt u srazu s virozama u zimsko vrijeme.

Prije njihove upotrebe potrebno je savjetovanje s lijeènikom, jer èak i vi&scaron;ak nekog vitamina ili minerala može imati &scaron;tetno djelovanje

Dr. Kata Tièinoviæ, Poliklinika Sunce Zagreb , Iz revije »Zdrav život«;