

Czym są?

To substancje niezbędne do podtrzymania funkcji fizjologicznych organizmu. Ponieważ nasz organizm nie wytwarza witamin sam, muszą być one dostarczone z pokarmem ? wówczas gdy obawiamy się ich niedoboru lub liczymy się ze zwiększonym zapotrzebowaniem organizmu.

Co jest ich podstawowym źródłem?

Nasza dieta! I można ją tak zaplanować, by było w niej wszystko, czego potrzebuje organizm. Ale czasem sama dieta nie wystarcza ? wielu z nas pali papierosy i/lub żyje w zanieczyszczonym środowisku, a to sprzyja powstawaniu wolnych rodników, które uważane są za sprawców wielu chorób.

Skąd wiadomo, która witamina jest mi potrzebna?

Niedobór najłatwiej określić na podstawie objawów, a więc w dużym uproszczeniu: jeśli u dziecka nie zarasta ciemączko i kości są miękkie ? za mało jest witaminy D3, jeśli komuś krwawią dziąsła, pojawiają się wybroczyny i pękają drobne naczynia krwionośne ? ma niedobór witaminy C, anemia oznacza brak żelaza i witamin z grupy B (patrz też ramka ?Od A do PP?). Wtedy rzeczywiście trzeba sięgnąć po konkretną witaminę, ale w przypadku takiej monoterapii łatwo przekroczyć dopuszczalną dawkę, więc powinna odbywać się pod kontrolą lekarza.

Jakie są zagrożenia związane z nieuzasadnionym przyjmowaniem witamin?

Jest ich mnóstwo. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) są groźne, bo kumulują się w tkance tłuszczowej i wątrobie. Na szczęście witamina K jest dość rzadka w żywności i preparatach witaminowych, a poza tym obecna w jelitach flora bakteryjna dość skutecznie nie dopuszcza do powstania jej nadmiaru. Witamina D3 może już jednak spowodować w nadmiarze nieodwracalne szkody: zwapnienie wątroby i nerek, wtórną krzywicę.

Przed nadmiernym spożyciem witaminy A warto szczególnie przestrzec młode kobiety, gdyż krzykliwy marketing promuje ją jako najdoskonalszy środek na piękną skórę, a jej nadmiar (dopuszczalna dawka dziennego spożycia wynosi maksimum 5 tys. jednostek) jest bardzo niekorzystny dla płodu. Po dermatologicznej lub okulistycznej kuracji witaminą A (wtedy dawki sięgają 15-30 tys. jednostek) kobieta powinna pół roku odczekać, by zająć w ciążę.

Co niszczy witaminy?

Możesz zjeść tonę warzyw i owoców, wykupić wszystkie witaminy z apteki ? a twój trud pójdzie

na marne, jeśli nie zadbasz o zdrowy styl życia. Oto, co niszczy witaminy i sole mineralne w organizmie:

- 1 Kofeina ? 3 filiżanki kawy, 0,5 litra coca-coli lub pepsi, 1 litr herbaty likwidują 50 proc. witaminy B1.
- 2 Nikotyna ? paczka papierosów blokuje wchłanianie 30 proc. witaminy C.
- 3 Stres ? przyspiesza spalanie witaminy C.
- 4 Pot ? tracimy z nim sód, magnez, potas, wapń.
- 5 Parzenie ? straty witaminy C do 15-20 proc.

Czy przyjmowanie multi-witamin jest bezpieczniejsze niż pojedynczych witamin?

Jeśli nie ma szczególnych wskazań związanych z niedoborem -pojedynczej witaminy, to przyjmując multiwitaminę trudniej przekroczyć dopuszczalne dawki. Zwłaszcza korzystne są preparaty będące połączeniem witamin i minerałów (np. z cynkiem, -żelazem, miedzią), ponieważ wzajemnie się uzupełniają w układach enzymatycznych komórek i stymulują swoje działanie.

Jakie są reguły przyjmowania preparatów multiwitaminowych?

- 1 Zdecyduj się na jeden preparat i nie zmieniaj go co kilka dni.
- 2 Stosuj go przez 1-2 miesiące, po czym zrób przerwę na 4 tygodnie, by organizm mógł się oczyścić.
- 3 Nie przyjmuj preparatu na pusty żołądek, bo nie przyniesie to żadnego efektu.
- 4 Multiwitaminę łykaj podczas -najobfitszego posiłku (zwykle jedną tabletkę dziennie), dzięki temu będzie mogła się dobrze wchłonać.
- 5 Pamiętaj, że działanie preparatu witaminowego można zaobserwować dopiero po 2 miesiącach ? witaminy to nie antybiotyki, po którym gorączka spada w ciągu dwu dni.

Polityka