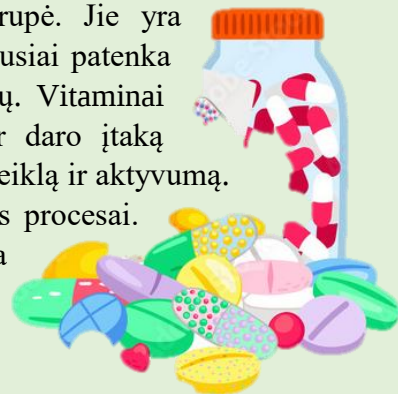


Vitaminai – nepakeičiama mitybos dalis



Vitaminai – biologiškai aktyvių organinių junginių grupė. Jie yra nepakeičiama mitybos dalis. Į organizmą vitaminai daugiausiai patenka su maistu, mes juos gauname iš šviežių vaisių ir daržovių. Vitaminai dalyvauja medžiagų apykaitos reguliavimo procesuose ir daro įtaką maisto medžiagų pasisavinimui, lemia normalią organizmo veiklą ir aktyvumą.

Trūkstant kokių nors vitaminų, gali sutrikti medžiagų apykaitos procesai. Jeigu žmogus sveikas ir tinkamai maitinasi, vitaminų stygiaus nebūna arba jis būna labai retai.



Organizmas turi gauti visų reikalingų medžiagų, todėl svarbu rūpintis savo mityba. Reikia vengti beverčio, vadinamojo „greito“ maisto. Mitybos pagrindą turėtų sudaryti natūralūs produktai, didinantys organizmo atsparumą.

Reikėtų rinktis maisto produktus, kuriuose gausu A, C, E, D ir B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų, mikroelementų cinko, seleno, geležies, kurie palaiko gynybinę organizmo sistemą.

Vitamino C

yra citrinose, erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose, šaltalankio uogose, svarainiuose, spanguolėse, kiviuose, paprikose. Vitaminas C yra pagrindinis imuninės sistemos stiprintojas.

Vitamino E

gausu migdoluose, saulėgrąžų sėklose ir aliejuje, grūduose, kiaušinio trynyje, grikių kruopose, kviečių gemaluose, avokadose.

Vitamino A

morkose, brokoliuose, svieste, kepenyse, žuvų taukuose.

B grupės vitaminų

rupių miltų produktuose, mielėse, kopūstuose.

Cinko

mėsoje, sūryje, kruopose, riešutuose, grūdiniuose produktuose, mėsoje, kiaušiniuose.

Seleno

jūros gėrybėse, saulėgrąžų ir moliūgų sėklose, žuvyje.

Geležies

mėsoje, kepenyse, petražolėse. Beje, geležį organizmas geriau įsisavina kartu su vitaminu C, tad mėsą, kepenis valgykite su daržovėmis, svogūnais, petražolėmis.

Magnio

gausu saulėgrąžose, moliūgų sėklose, riešutuose, daigintuose kviečiuose, žalumynuose.

Kasdien reikėtų suvalgyti 1–2 šaukštelius medaus, nes jame yra ne tik įvairių mikroelementų, bet jis turi ir antibiotikams būdingų savybių. Nereikėtų pamiršti svogūnų ir česnakų (1–2 skilteles), nes jie stiprina organizmo apsaugą ir naikina bakterijas. Reikėtų valgyti riebiųjų žuvų, turinčių nesočiųjų

riebalų rūgščių, taip pat rauginto pieno produktų, nes juose yra „gerųjų“ bakterijų, kurios palaiko sveiką žarnyno mikroflorą, „gerųjų“ ir „blogųjų“ bakterijų balansą, skatina vitaminų pasisavinimą.

D vitaminas

Pagrindinė vitamino D funkcija – užtikrinti kalcio pasisavinimą ir taip palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę. Tačiau Vitaminas D organizmui svarbus ne vien dėl to. Moksliniais tyrimais patvirtinta, kad vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninę sistemą.

Žmogaus organizmas gali gauti D vitamino 3 būdais: būnant saulės šviesoje, valgant specifinį maistą ir geriant D vitaminą kaip maisto papildą. Vitamino D šaltiniai maiste: riebi žuvis, kepenys, kiaušinių tryniai, grūdai. Vis dėlto gauti pakankamą kiekį vitamino D su maistu yra labai sunku ir praktiškai neįmanoma, nes jo kiekiai maiste yra labai maži.

Pagrindinis D vitamino šaltinis yra saulės šviesa.

Mokslinėje literatūroje teigiama, jog palaikyti normalų D vitamino paros lygį užtenka vidurdienį pabūti saulėje 12 minučių, nepasitėpus kremu nuo saulės. Skačiuojama, kad pabuvus saulėje 12 minučių susidaro tiek pat D vitamino, kiek geriant apie 3000UI D vitamino maisto papildą. Ši informacija tik patvirtina, kodėl stebimas ryškus D vitamino lygio skirtumas, lyginant žiemos ir vasaros sezonus.

Kokių vitaminų greičiausiai galima perdozuoti?

Vartojant vitaminus reikėtų nepersistengti. Per didelės vitaminų dozės net jei ir nepadarys neigiamos įtakos sveikatai, be reikalo apkraus organizmo šalinimo sistemą – inkstus, kepenis.

Pavojingiausi yra vitaminai, kurie netirpsta vandenyje, todėl nepasišalina iš organizmo su šlapimu.

Pavyzdžiui, perdozavus vitamino A, gali pradėti slinkti plaukai, nors kaip tik nuo šio simptomo jis vartojamas. Taigi žmogus, užuot sumažinęs vitamino dozę, ją dar labiau padidina. B grupės vitaminų perdozavimas gresia alergija. Perdozavus jodo, kurio Lietuvos gyventojams tarsi ir trūksta, gali sutrikti skydliaukės veikla. Perdozavus vitamino D, atsiranda apsinuodijimo požymiai, pykinimas. Savo nuožiūra negalima vartoti net kalcio preparatų. Taip pat nepageidaujamų reakcijų gali sukelti ir vandenyje tirpus vitaminas C. Jei organizmas per dieną gauna daugiau nei vieną gramą vitamino C, atsiranda inkstų akmenligės rizika.

Kokiais atvejais reikia vartoti cheminius vitaminus?

Mitybos įpročių tyrimo rezultatai rodo, kad apie 85 proc. lietuvių su maistu negauna visko, ko reikia organizmui, todėl pavasarį jaučia vitaminų stygių.

Valgome per mažai daržovių ir vaisių (pagal PSO rekomendacijas reikėtų suvalgyti ne mažiau kaip 400 g per dieną), be to, pavasarį daržovės praranda didelę dalį vitaminų.

Vis dažniau pasitenkiname ne šviežiu, o pašildytu maistu, todėl tuo metu reikia vartoti vitaminus. Būtina įvertinti raciono įvairumą. Svarbu valgyti ne po daug, bet įvairų, kasdien kitokį maistą. Ko žmogus negauna su maistu, kaip kompensaciją organizmui, turėtų gauti su maisto papildais, tačiau vasarą ir rudenį, kai yra daug šviežių vaisių ir daržovių, medikai pataria nevartoti maisto papildų.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

Literatūra

1. Babravičienė R. http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Vitaminai.pdf
2. Gudaitis, K. Prielaidaitė K., 2021. D vitamino ir depresijos ryšys. Sveikatos mokslai / Health sciences in eastern europe, 31 tomas, Nr.5, p. 16-18.