Witaminy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2925 razy.

Są aktywnymi w działaniu związkami o różnym chemicznym składzie, znajdującymi się w pokarmach i umożliwiającymi normalną przemianę materii w komórkach. Mimo, że witaminy znajdują się w pokarmach w minimalnej ilości i nie dostarczają organizmowi ani jednej kalorii, organizm nasz nie może bez dostatecznego ich dopływu normalnie się rozwijać i funkcjonować . Brak witamin /awitominoza/ lub ich niedobór /hipowitaminoza/ upośledza czynności i rozwój organizmu prowadząc do groźnych schorzeń. Witaminy możemy kupować w aptece. A te czyste witaminy nie zastąpią, niestety, witamin żywych zawartych w pożywyeniu, głównie zaś w owocach i jarzynach.

Witaminy dzieli się na:

a) rozpuszczalne w wodzie /m.in. witaminy z grupy B i witaminy C/,

b) rozpuszczalne w tłuszczu /m.in. A i D/.

Musimy o tym pamiętać , jeśli chcemy, by witaminy zawarte w pokarmach były przez nasz organizm w maksymalnym stopniu przyswajalne. I tak np. ubogie w tłuszcz pożywienie utrudnia przyswajanie witaminy A.

WITAMINA A

Zwana witaminą wzrostu, a nawet nie bez słuszności - witaminą piękności, pobudza wzrost, korzystnie wpływa na stan naskórka i błon śluzowych, wspomaga ostrość wzroku i wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Bogatym źródłem witaminy A są liczne jarzyny np. marchew, szpinak, pomidory itp. oraz masło, ser, jaja.

WITAMINA D

Leczy i zapobiega powstawaniu krzywicy, jest szczególnie potrzebna dzieciom. Najbogaśszym źródłem witaminy D jest tran rybi.

WITAMINY GRUPY B

Witamina B1 - odgrywa ważną rolę w regulacji spalania. Jej niedobór powoduje m.in. różnorakie zaburzenia nerwowe oraz schorzenia układu nerwowego serca. Głównym źródłem witaminy B1 jest ciemne pieczywo. Szczególnie duże ilości witaminy B1 zawierają drożdże piwne.

Witamina B2 - jej niedobór powoduje m.in. pęknięcia w kącikach ust, zmiany na skórze oraz błonie śluzowej przełyku. Witamina B2 występuje szczególnie obficie w wątrobie,nerkach oraz serze, mleku, maślance, serwatce.

WITAMINA PP

Działa rozszerzająco na naczynia krwionośne oraz przeciwdziała powstawaniu niektórych schorzeń skóry. Występuje obficie w mięsie oraz w wątrobie.

WITAMINA C

Wzmacnia odporność organizmu, na choroby infekcyjne np. grypa, ale również wywiera dobroczynny skutek w chorobach wątroby - dalej uszczelnia,ścianki naczyń krwionośnych i w ogóle poprawia samopoczucie. Witamina znajduje się m.in. w porzeczkach, cytrusach.

Co trzeci Polak zażywa witaminy w tabletkach, a co czwarty dostarcza organizmowi witamin w postaci różnego rodzaju preparatów odżywczych. Od kilku lat kupujemy rocznie ok. 50 mln opakowań witamin i preparatów witaminowych. Największą popularnością cieszą się witaminy C, A+E, E oraz z grupy B. Wiele osób twierdzi, że kupując żywność zwraca uwagę na to, czy zawiera ona witaminy. Prawie połowa Polaków sprawdza na opakowaniu informację o zawartości cholesterolu, kalorii. Inni upewniają się ile cukru ma produkt. Po witaminy i składniki mineralne częściej sięgają ludzie z wykształceniem wyższym, mieszający w dużych miastach, którym dobrze się powodzi. Są oni przekonani, że dzięki witaminom osiągną doskonałe zdrowie, kondycję fizyczną, dobre samopoczucie. I co za tym idzie, odniosą sukces zawodowy.

Ok. 60% Polaków przyznaje, że przynajmniej czasami kupuje żywność dodatkowo wzbogaconą witaminami.

1/3 Polaków czyni to zawsze lub często. Świadomych wyborów ze względu na zawartość składników w pożywieniu dokonują częściej kobiety niż mężczyźni. Im wyższe wykształcenie i lepsza sytuacja materialna, tym rzadziej Polacy kupują bez zastanowienia. Częściej sprawdzają także skład produktów żywnościowych. Rzadziej czynią to ludzie po 65 roku życia.

DLACZEGO ZAŻYWAMY WITAMINY LUB STOSUJEMY PREPARATY WITAMINOWE?

Najczęściej dla urody, dobrej cery i zdrowych włosów. Co 3 Polak twierdzi, że robi to, gdyż "w jego wieku powinno się brać witaminy". Niektórzy przyznają, że zaczęli zażywać witaminy pod wpływem reklamy. Inni - gdyż uważają, że są narażeni na stres lub ze względu na nałogi. Lekarze twierdzą, że ludzie biorący witaminy chcą w ten sposób uspokoić swoje sumienie, szczególnie wtedy, gdy się źle odżywiają. Lekarze zalecają, aby ZAMIAST SZTUCZNYCH WITAMIN SPOŻYWAĆ NATURALNE. Tzn. owoce, warzywa, mleko i jego przetwory oraz produkty zbożowe. Podkreślają także, że nieprawidłowe żywienie nie zniszczy nas od razu, lecz dopiero po latach.

Witaminy syntetyczne są w takim samym stopniu przyswajalne jak naturalne. Mają jednak mniejszą wartość odżywczą - twierdzą lekarze. W warzywach i owocach występują bowiem różnorodne współdziałające ze sobą związki. W tabletkach nie znajdziemy np. błonnika,który jest niezbędny dla dobrego trawienia. Jedząc odpowiednią ilość produktów ze wszystkich grup pokarmowych, możemy mieć pewność, że nie zabraknie nam żadnych substancji odżywczych - usłyszymy od lekarzy.

Specjaliści twierdzą, że nadmierna ilość poszczególnych witamin może działać na organizm jak trucizna. Przede wszystkim ostrzegają przed nadmiernym braniem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E i K. Mają one bowiem tendencję do gromadzenia się w organizmie i mogą być szkodliwe. Dodają, że branie syntetycznych witamin należy traktować jako "zło konieczne" PS