

Strażnicy dobrej kondycji

Nie dostarczają energii ani nie budują organizmu. Pełnią funkcje nadzorcze, stojąc na straży skomplikowanych procesów przemiany materii i przyspieszając reakcje chemiczne. To dzięki witaminom wraz z mikro- i makroelementami możemy prawidłowo funkcjonować

tekst

KATARZYNA TATARKIEWICZ



Organizm jest skomplikowaną maszyną, na której działanie ma wpływ wiele czynników. Złe samopoczucie, najmniejsze zmiany odbiegające od normy wskazują zazwyczaj na procesy zapalne lub pierwsze objawy choroby czy też niedoboru potrzebnych nam związków. Możemy tego uniknąć, zapewniając sobie odpowiednie ilości witamin oraz mikro- i makroelementów, co pozwoli nam zachować na lata dobrą kondycję psychiczną oraz intelektualną.

Witaminy to związki chemiczne, bez których organizm nie może ani prawidłowo się rozwijać, ani funkcjonować. W większości przypadków nie potrafimy ich samodzielnie wytwarzać. Musimy więc dostarczać je sobie z pożywieniem lub pod postacią preparatów farmaceutycznych. Ich niedobór może prowadzić do poważnych schorzeń. Nadmiar również nie jest korzystny dla zdrowia. Tylko witami-

ny rozpuszczalne w wodzie potrafimy w sposób naturalny usuwać z organizmu. Dlatego tak ważne jest dostarczenie ich w odpowiednich ilościach zależnych między innymi od naszego stylu życia. Wyjątek stanowi witamina D, która jest produkowana w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego oraz witamina K wraz z witaminami z grupy B wytwarzanymi w przewodzie pokarmowym.

OBOWIĄZKOWY ZESTAW WITAMIN DLA PRACOWNIKÓW UMYŚLOWYCH

Witaminy z grupy B

Można zaryzykować stwierdzenie, że są gwarantem zdrowia. Niezbędne m.in. w procesie syntezy neuroprzekazników. Ich niedobór prowadzi najpierw do kłopotów z pamięcią, a w konsekwencji do rozwoju demencji starczej. Wobec częstotliwości występowania w naturalnych produktach spożywczych, zarówno pochodzenia zwi-

zęcego, jak i roślinnego, jest prawie niemożliwe wystąpienie awitaminozy związanej z tą grupą witamin.

Witamina B1 (tiamina)

Warunkuje prawidłowy rozwój organizmu, znosi działanie stresu i przyczynia się do utrzymania koncentracji. Jest nieodzowna do właściwej pracy układu nerwowego.

Można ją znaleźć w mięsie drobiowym i wieprzowym, rybach, drożdżach oraz jajach i mleku sojowym. Poza tym w warzywach strączkowych, zbożach i jego przetworach oraz w suszonych owocach i orzechach.

Witamina B3, PP (niacyna)

Jest niezbędna dla poprawnego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego.

Można ją znaleźć głównie w rybach i mleku. Występuje także w drobiu, mięsie wieprzowym i wątrobie, jak również w produktach zbożowych, ziemniakach, suszonych owocach oraz grzybach.

FOT. DMITRY FISHER/FISHER_PHOTOSTUDIO/ISTOCK



Witamina B5 (kwas pantoterowy)

Pomaga przetwarzać składniki pokarmowe oraz wspiera układ odpornościowy także w walce ze stresem. Występuje w warzywach strączkowych oraz ziarnach. Bogate są w nią drożdże, jajka, mleko, wątróbka wieprzowa oraz płatki owsiane, szpinak, brokuły, pomidory, awokado i grzyby.

Witamina B6 (pirydoksyna)

Wywiera korzystny wpływ na układ nerwowy. Wpływa na utrzymanie odpowiedniego poziomu sodu i fosforu w organizmie, regulując za ich pomocą objętość płynów ustrojowych. Dbą o funkcjonowanie aż 60 różnych białek. Występuje w produktach pochodzących z ziaren zbóż, w mleku, tofui oraz mięsie. Bogate w nią są owoce, ziemniaki, soja i awokado, orzechy.

Witamina B7 (biotyna)

Reguluje poziom cukru we krwi i zapewnia prawidłowy przebieg procesu przemiany materii. Szczególnie bogate są w nią żółtka jaj, sardynki, wątróbka, jak również orzechy włoskie i ziemne, migdały, mąka sojowa.

Witamina B9 (kwas foliowy)

Wspiera układ krążenia, pracę serca, zapobiega miażdżycy. Należy jej szukać w drożdżach, ziarnach zbóż oraz kielkach. Występuje również w marchwi, szpinaku, dyni, szparagach. Wchodzi w skład mleka, jaj oraz wątroby wołowej.

Witamina B12 (kobalamina)

Wpływa na prawidłowe działanie układu nerwowego, utrzymuje pamięć w dobrej kondycji.

Jest w serach, mleku i jajach oraz w wątróbce, mięsie i rybach.

Witamina C (kwas askorbinowy)

Chroni organizm przed infekcjami i przyspiesza gojenie ran. Ma właściwości bakteriostatyczne i bakteriobójcze, chroni przed działaniem wolnych rodników.

Występuje w cytrusach, owocach dzikiej róży, czerwonej porzeczce, truskawkach, owocu kiwi, pomidorach, papryce, brukselce, kalafiorze, szpinaku, natce pietruszki i chrzanie.

W przypadku wystąpienia niedoborów warto pić wywar z ususzonych owoców dzikiej róży, która zawiera najwięcej witaminy C. Korzystnie podziela też napar z pokrzywy lub z aronii.

Witamina D (kalciferol)

Hamuje wydalanie wapnia, przez co przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości i zębów. Pozytywnie wpływa na pracę układu krążenia i serca. W przypadku niedoboru pojawia się ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych. Można ją znaleźć głównie w mleku i jego przetworach, jajach, żółtych serach, maśle. Jak również w rybach i tranie oraz wątróbce. W sposób naturalny produkowana jest przez nasz organizm, gdy przebywamy na słońcu. Jednak w przypadku jego niedostatku, na przykład w zimie, warto przyjmować suplementy.

Witamina P (bioflawonoidy)

Odnacza się właściwościami przeciwalergicznymi, przeciwgrzybiczymi, przeciwrzodowymi oraz przeciwnotworowymi. Wspiera prawidłowe krążenie krwi. Obniża poziom cholesterolu. Ogólnie wzmacnia organizm. Dostarczymy ją organizmowi, jedząc cytrusy, większość owoców i warzyw, jak również pijąc w rozsądnych ilościach czerwone wino.

W sposób naturalny można uzupełnić jej poziom w organizmie, pijąc napary z dziurawca, mięty, bzu czarnego, aronii czy owoców głogu. **N**