

PAVASARIS –

VITAMINŲ TRŪKUMO METAS



Metų laikai keičiasi, tačiau vitaminų poreikiai išlieka tie patys ištisus metus. Pavasaris kaip tik toks metas, kai jaučiamas vitaminų ar mineralinių medžiagų trūkumas. Jei ryte sunku atsikelti, jaučiatės neišsimiegoję, sunku susikaupti, nuolat jaučiatės pavargę, sausėja oda, sumažėjęs atsparumas ligoms tai rodo, kad jūsų organizmo imuninė veikla yra susilpnėjusi, per žiemą išseko vitaminų atsargos. Ypač sekti vitaminų kiekį organizme turėtų senyvi žmonės, dietos besilaikantys žmonės, sergantys kai kuriomis lėtinėmis ligomis. Vitaminų poreikiai organizme padidėja ir intensyviai sportuojant ar patiriant ilgalaikį stresą. Vitaminai yra biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini normaliai organizmo medžiagų apykaitai ir gyvybinei veiklai palaikyti. Mūsų organizmas vitaminų beveik negamina ir nekaupia, todėl jų nuolat reikia gauti su maistu. Labai svarbu pasirinkti tinkamus maisto produktus, kuriuose būtų reikiamų vitaminų mūsų organizmui stiprinti. Tai padaryti bus lengviau, kai žinosime, kokį poveikį sveikatai daro tam tikrų vitaminų trūkumas. Pasibaigus žiemai labiausiai mūsų organizmui trūksta vitamino D. Šio vitamino sintezę odoje stimuliuoja ultravioletinė spinduliuotė. Žiemos mėnesiais, kai saulės spindulių labai mažai, per mažai, kad užtikrintų reikiamą vitamino D sintezę, šio vitamino kiekis organizme žymiai sumažėja. Norvegų mokslininkai nustatė, kad vitaminas D stiprina imuninę sistemą ir veikia kaip antibiotikas. Nuo seno yra žinoma, kad šis vitaminas reguliuoja mineralinių medžiagų, kalcio ir fosforo, kurie itin svarbūs kaulų tvirtumui ir dantims, apykaitą. Pakankamas šio vitamino kiekis gyvybiškai svarbus bendrai skeleto ir raumenų sistemai, be to jis gerina kalcio ir magnio pasisavinimą, saugo nuo osteoporozės. Trūkstant vitamino D žmogaus organizmas pasisavina tik 10-15 proc. su maistu gaunamo kalcio ir 60 proc. fosforo. Vaikai, gaudami nepakankamai vitamino D (ypač pirmaisiais gyvenimo metais), susergera rachitu. Įvairaus amžiaus suaugusiems žmonėms dėl vitamino D trūkumo suminkštėja kaulai ir vystosi osteoporozė, didėja griuvimų ir kaulų lūžių rizika. Žmonės, kuriems stebimi žemesni šio vitamino kiekiai, dažniau serga širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis bei arterine hipertenzija. Norint išsiaiškinti šio vitamino trūkumą rekomenduojama atlikti vitamino D tyrimą, nes tik nustatčius jo trūkumo lygį, galima parinkti tinkamą dozę. Jei šio vitamino kiekis nustatomas optimalus, gali būti skiriama palaikomoji dozė, jei lygis žemesnis arba deficitinis - smūginė. Pastarąją gali skirti tik gydantis gydytojas atsižvelgęs į paciento būklę.

Vitamino D daug yra riebioje žuvyje (pvz., lašišoje, silkėje, vaivorykštiniame upėtakyje), mažiau vitamino D yra kepenyse, margarine (praturtintame vitaminu D), kiaušinio trynyje ir keliose valgomųjų grybų rūšyse.

Atėjus pavasariui organizme gali pasireikšti ir vitamino C trūkumas. Žiemos metu valgome mažai šviežių daržovių, vaisių ir uogų. Todėl pavasarį dėl šio vitamino trūkumo gali susilpnėti imunitetas, sumažėti atsparumas infekcinėms ligoms, sutrikti miegas, pasireikšti apatija ar depresija, tapti jautresnės gleivinės: pradeda kraujuoti dantenos, trūkinėti kapiliarai. Vitaminas C yra stiprus antioksidantas, padedantis gynybinei organizmo sistemai kovoti su laisvaisiais radikalais. Jis stiprina imuninę sistemą, kraujagysles, skatina žaizdų gijimą, saugo danteną nuo uždegimų, padeda įsisavinti geležį. Suaugusiems rekomenduojama vitamino C paros norma yra 90 miligramų (mg) vyrams ir 75 mg moterims. Vitaminas C yra vandenyje tirpus vitaminas, kurio žmogaus kūnas negamina ir nekaupia jo atsargų, būtent todėl svarbu kasdien jo pakankamai gauti su maistu.

Vitamino C yra juoduosiuose serbentuose, braškėse, kiviuose, avietėse, citrinose, apelsinuose, greipfrutuose, agrastuose, kopūstuose, pomidoruose, svogūnuose.

Jei žiemą sirgote sunkiomis infekcinėmis ligomis, vartojote ne vieną antibiotikų kursą, pavasarį gali pasireikšti ir vitamino K stoka. Vitaminas K organizme palaiko normalų kraujo krešėjimą, stabdo kraujavimą, skatina žaizdų gijimą, dalyvauja organizmo regeneracijos procesuose, didina atsparumą infekcijoms, kartu su vitaminu D dalyvauja kaulų atsinaujinimo procesuose, skatina raumenų veiklą, palaiko vyresnių žmonių kaulų stiprumą, būtinas normaliai inkstų veiklai. Pasireiškus šio vitamino trūkumui blogėja kraujo krešėjimas, didesnė tikimybė susirgti pūline infekcija, gali kraujuoti dantenos.

Vitamino K yra špinatuose, kopūstuose, salotų lapuose, žaliuose žirneliuose, morkose, žemuogėse, bulvėse.

Sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad mūsų organizmas lengvai atpažįsta maiste esančius vitaminus. Tuo tarpu sintetiniai vitaminai yra įsisavinami ne visada ir jų vartojimas ne visada garantuoja, jog būsite apsaugoti nuo vitamino trūkumo. Kai kurie sintetiniai vitaminai gali būti pavojingi, jeigu jų dozė bus pernelyg didelė. Natūralūs su maistu gaunami vitaminai mūsų organizme atlieka daug darbų, tačiau jie nėra tokie aktyvūs kaip sintetiniai. Maiste aptinkamos dozės nėra labai didelės ir mūsų organizmas pirmiausia juos atpažįsta kaip maisto produktą. Tuo tarpu sintetiniai vitaminai nors juos ir lengva pagaminti, yra šiek tiek skirtingos erdvinės struktūros, todėl organizmas juos įsisavina šiek tiek skirtingai.

100 proc. aiškūs dalykai apie vitaminus:

- ❖ vitaminai yra būtinos medžiagos, be kurių žmogus neišgyventų;
- ❖ natūraliausias, gamtos sukurtas būdas žmogui yra vitaminus gauti su maistu;

- ❖ didžiulės vitaminų dozės nėra panacėja, o tik nenatūraliai didelis į organizmą patenkančios vienos medžiagos kiekis, galintis sukelti tiek teigiamų (kaip vaistas), tiek neigiamų (kaip vaisto šalutinė reakcija) pasekmių;
- ❖ vitaminus trumpais kursais geriausia vartoti pavasarį, kai jų atsargos organizme jau išsekusios, rekomenduojamomis paros dozėmis.

Paruošė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė