

Vitaminai – nepakeičiama mitybos dalis

Vitaminai – biologiškai aktyvių organinių junginių grupė. Jie yra nepakeičiama mitybos dalis. Į organizmą vitaminai daugiausiai patenka su maistu. Kai kurie vitaminai yra sintetinami žarnyne dėl specialių mikroorganizmų. Vitaminai dalyvauja medžiagų apykaitos reguliavimo procesuose ir daro įtaką maisto medžiagų pasisavinimui. Kadangi vitaminai yra pagrindinė fermentų sudedamoji dalis, jie lemia normalią organizmo veiklą ir aktyvumą. Jeigu trūksta kokių nors vitaminų, gali sutrikti medžiagų apykaitos procesai. Jeigu žmogus sveikas ir tinkamai maitinasi, vitaminų stygiaus nebūna arba jis būna labai retai. Vitaminų poreikis padidėja augant jaunam organizmui, moterims menstruacijų ir nėštumo metu, maitinant kūdikį, taip pat esant stresinėms situacijoms, sunkiai fiziškai dirbant.

Kol ateina tikrasis pavasaris, žmogus pajunta įvairius organizmo signalus – jaučiasi pavargęs, mieguistas, greitai pavargsta akys, išsausėja oda, suserga peršalimo ligomis. Labai dažnai žmonės mano, kad tai – vitaminų trūkumo požymiai ir skuba į vaistinę jų įsigyti. Visgi nepatartina to daryti – iš pradžių reiktų pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Vitaminų ir mineralinių medžiagų mums reikia visus metus. Jeigu pažiūrėtume į rekomenduojamas maistinių medžiagų poreikių normas, nepamatytume, kad normos būtų skirstomos pagal sezonus. Skirstoma pagal amžių, lytį, atliekamo darbo sunkumą. Tačiau pavasarį vitaminų poreikis padidėja. Vitaminus mes gauname iš šviežių vaisių ir daržovių. Jeigu jie išlaikyti per žiemą, juose natūraliai sumažėja naudingų mums medžiagų. Situacija pavasarį tampa sudėtinga dar ir dėl to, kad per žiemą organizmas yra nualinamas daugelio veiksnių. Jeigu žmogus žiemos metu sirgo peršalimo ligomis, gripu, teko gerti antibiotikus, jo imuninė sistema tikrai yra nusilpusi. Tada su maistu organizmas visko, ko jam reikia nebegauna, todėl paūmėja lėtinės ligos. Tyrimai rodo, kad įvertinus mitybos situaciją ir daugelio lietuvių požiūrį į maistą neapsirūpiname visomis reikiamomis medžiagomis. Daug lemia ir gyvenimo būdas bei tempas. Visus kasdieną lydi įvairios stresinės situacijos, visur bėgame, skubame, neturime kada laiku pavalgyti, nepagalvojame ir ką valgome.

Kokie simptomai rodo, kad trūksta tam tikro vitamino?

Jei įtrūksta lūpų kampučiai – tai akivaizdus vitamino B₂ stygius, gali trūkti ir vitamino E. Pradedą lūžinėti nagai? Vadinasi, gali trūkti vitaminų A, E. Dėl šių vitaminų stygiaus išsausėja plaukai, jie slenka, prastėja nagų išvaizda.

Jei kamuoja bendras silpnumas, nuovargis, gali trūkti vitaminų A, B komplekso, vitaminų C, D, mineralinių medžiagų: geležies, cinko, jodo.

Padidėjęs imlumas infekcinėms ligoms rodo vitaminų A, E, C trūkumą.

Pavasariį žmonės būna dirglesni, nervingesni, į viską reaguoja neadekvačiai – tai magnio trūkumo simptomai.

Šildymo sezono metu išsausėja oda, gleivinės. Gerai gleivinių būklei palaikyti ir atkurti reikia vitaminų A, E, D.

Iš dažniausiai pasitaikančių vitaminų trūkumo požymių matome, kad su maistu nepakankamai gauname A, E, C, B grupės vitaminų, mineralinių medžiagų: geležies, cinko, jodo, magnio, seleno.

Pasirūpinkite savo mityba ir valgiaraščiu. Organizmas turi gauti visų reikalingų medžiagų. Reikia vengti beverčio, vadinamojo „greito“ maisto. Tegul jūsų mitybos pagrindą sudaro natūralūs produktai, didinantys organizmo atsparumą. Rinkitės maisto produktus, kuriuose gausu A, C, E, D

ir B grupės vitaminų ir 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 migduluose, saulėgražų 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, saulėgražų 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 saulėgražose, moliūgų sėklose, riešutuose, daigintuose kviečiuose, žalumynuose. Kasdien suvalgykite 1–2 šaukštelius medaus, nes jame yra ne tik įvairių mikroelementų, bet jis turi ir antibiotikams būdingų savybių. Nepamirškite svogūnų ir česnakų (1–2 skilteles), nes jie stiprina organizmo apsaugą ir naikina bakterijas. Valgykite riebiųjų žuvų, turinčių nesočiųjų riebalų rūgščių, rauginto pieno produktų, nes juose yra „gerųjų“ bakterijų, kurios palaiko sveiką žarnyno mikroflorą, „gerųjų“ ir „blogųjų“ bakterijų balansą, skatina vitaminų pasisavinimą. Gerkite pakankamai skysčių.

Raskite laiko atsipalaiduoti, nes stresas, ilgalaikė psichinė įtampa silpnina imunitetą. Galvokite pozityviai, sutelkite dėmesį į sėkmę, o ne į pralaimėjimus. Bendraukite su žmonėmis, trykštančiais energija, turinčiais humoro jausmą, pasižiūrėkite komediją, pasiklausykite energingos, linksmos muzikos, tiesiog kuo nors pamaloninkite save. Rinkitės linksmas spalvas: spalvoti drabužiai ar aksesuarai suteiks daugiau džiaugsmo. Visa tai skatina imuninių ląstelių gamybą. Daugiau judėkite, vaikščiokite pėstute, aktyviai leiskite laisvalaikį. Mokslo įrodyta, kad sportuojantys žmonės yra atsparesni ligoms, rečiau peršąla. Gryname ore praleistas laikas ar fiziniai pratimai grūdina organizmą, teigiamai veikia kaulų, raumenų ir nervų sistemas. Sportas yra geras būdas atsikratyti streso. Pasiryžkite ir pradėkite reguliariai sportuoti, bent 3 kartus per savaitę: plaukiokite, treniruokitės sporto salėje ar darykite mankštą prie atviro lango. Nepamirškite, kad net kasdienis energingas ėjimas (pvz., į darbą) turės teigiamos įtakos organizmui ir sustiprins imunines organizmo funkcijas.

Labai svarbus reguliarus miegas, kuris padeda atgauti jėgas, skatina nervinės ir imuninės sistemos veiklą. Kad pailsėtumėte, būtina miegoti apie 8 valandas. Nežiūrėkite televizoriaus iki išnaktų, nedirbkite, jeigu sunku užmigti, prieš miegą negerkite gėrimų su kofeinu, nepersivalgykite, geriau išeikite pasivaikščioti, o kambarį tuo metu palikite vėdintis.

Cigaretės, alkoholis, didelis kiekis kavos naikina vitaminus ir mikroelementus, stiprūs alkoholiniai gėrimai žudo imunines ląsteles. Tabako dūmai kvėpavimo takuose trukdo epiteliui atlikti natūralią gynybinę funkciją. Žalingi įpročiai silpnina imunitetą, tad reikia bandyti jų atsisakyti.

Ir peršalimas, ir perkaitimas silpnina organizmą. Renkitės tinkamai, geriausiai taip, kad galėtume ką nors apsivilkti arba nusivilkti

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. Tiesa, jie labai naudingi vyresnio amžiaus žmonėms. Tačiau jei kalcio koncentracija kraujyje pakankama, jo perteklius gali paskatinti aterosklerozės vystymąsi. Mat formuojantis aterosklerozinėms plokštelėms, be cholesterolio sankauptų, labai svarbus komponentas yra ir kalcis.

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 teisingas maitinimasis jau negali papildyti vitaminų atsargų ir reikia pirkti cheminius vitaminus?

Apie 85 proc. lietuvių su maistu negauna visko, ko reikia organizmui, todėl pavasarį jaučia vitaminų stygių (pagal turimus mitybos įpročių tyrimų rezultatus). 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. Europoje maisto papildus kasdien vartoja apie 60 proc. gyventojų, JAV – net 90 proc. Lietuvoje šis skaičius žymiai mažesnis. Paskutiniaisiais tyrimų duomenimis, kasdien papildus vartoja apie 9,9 proc. lietuvių.

Vasarą ir rudenį, kai yra daug šviežių vaisių ir daržovių, medikai pataria nevartoti maisto papildų. Taip pat verta atkreipti dėmesį į vitaminų ir mineralų dozę. Mitybos papildymui reikėtų rinktis polivitaminus, kuriuose esančių vitaminų ir mineralų kiekis atitinka 100 proc. dienos dozės (žiūrėti ant pakuotės RPN – rekomenduojama paros norma). Jeigu yra ryškių fiziologinių pokyčių sutrikimų (įtrūkę lūpų kampučiai, kraujuoja dantenos), tuomet reikia rinktis tas problemas sprendžiančius vitaminus ir mineralus. Jeigu yra labai jus neraminančių sutrikimų, būtina tartis su gydytoju.

Kokie vitaminų šaltiniai yra pavasarį?

Pavasarij galima valgyti užšaldytas sodo ir daržo gėrybes, kuriose išsaugoma 90–95 proc. vitaminų. Svarbiausia – atšildyti produktus prieš pat vartojant. Pageidautina jų termiškai neapdoroti arba pakaitinti tik minimaliai. Ledo kristalai suardo ląstelių apvalkalą ir jos, patekusios į organizmą, įsisavinamos lengvai ir greitai.

Greitai ant stalo išvysime pirmąsias pavasario daržoves. Ant palangės nesunku patiems užsiauginti svogūnų, laiškinių česnakų, krapų, petražolių, bazilikų, mėtų. Tai paprastas būdas papildyti organizmą vitaminais ir biologiškai aktyviomis medžiagomis. Prieskoniniuose žalumynuose gausu vitaminų ir mineralų. Jie papildo organizmą beta karotenu ir vitaminu K. Lapinės salotos, cikorija, špinatai – daržovės, kuriose yra ištis daug žmogaus organizmui svarbių vitaminų ir mineralų.

Kiekviena salotų rūšis išsiskiria savotiškais skonio niuansais, įvairiose jų rūšyse yra skirtingų vitaminų ir mineralų, todėl kuo įvairesnes vartosite – tuo geriau.

Daugelis įsitikinę, kad agurkuose vitaminų beveik nėra. Tai netiesa. Agurkuose yra visa puokštė mineralų ir vitaminų, o ką tik nuskintuose gausu ir biologiškai aktyvių medžiagų, gamtinių biostimuliatorių. Agurkuose taip pat yra gliukozės, fruktozės, organinių rūgščių. Tartrono rūgštis aktyviai veikia riebalų apykaitą, sulaiko angliavandenių virsmą riebalais, taigi padeda norintiems sulieknėti. Nedidelis kiekis A, C, B grupės, PP (daugiausiai – žievelėje) vitaminų, organinių rūgščių veikia kaip antioksidantai. Agurkuose yra jodo, kuris būtinas visiems, ypač tiems, kurių skydliaukė gamina per mažai reikiamų hormonų, kalio, kuris naudingas širdžiai, inkstams, mažina spaudimą, neleidžia kauptis skysčiams, pektinų, kurie aktyvina žarnyno veiklą, fermentų, kurie gerina maistinių medžiagų įsisavinimą ne tik iš pačių agurkų, bet ir kitų produktų, kuriuos suvalgote kartu.

Ridikėliuose gausu sieros, kuri gali sudirginti skrandį, bet juose yra ir vitaminų, kalio, kalcio, geležies. Tad ridikėlis – puikus pasirinkimas bėgant nuo hipovitaminozės. Šviežios morkos – puikus vitamino A šaltinis. Beje, neišmeskite ir lapkočių – šviežių morkų lapkočių galima įdėti į salotas, troškinti, įpjaustyti į maltinukus.

Parengė Seikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja Rūta Babravičienė