magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 9. 2013 | tla

Vitamíny jsou dobří sluhové, ale pozor na množství

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vitaminy-jsou-dobri-sluhove,-ale-pozor-na-mnozstvi__s10010x7894.html

Vitamíny! Co se vám při vyslovení možná trochu reklamami zprofanovaného slova vybaví? Pět porcí ovoce a zeleniny denně? Sklenice džusu ke snídani? Jedna tabletka z hnědé skleničky a druhá z plastové krabičky?

Bez nich to nejde. **„Vitamíny jsou nedílnou součástí stravy. I když nejsou zdrojem energie, jsou nezbytné pro fungování organismu. Jde vlastně o takové koordinátory různých reakcí v těle. Jsou nepostradatelné stejně jako minerální látky. Nedostatek se projeví onemocněním, které se jmenuje hypovitaminóza. Musíme si však uvědomit, že onemocnění způsobuje i jejich nadbytečný příjem, jde o hypervitaminózy,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Náš organismus je potřebuje jen v malých množstvích a přijímat je musíme potravou, až na malé výjimky, například vitamín D, jehož zdrojem je sluneční záření, si je tělo neumí „vyrobit“ samo.

Častější je jejich nedostatek

Velký byznys rozjíždí farmaceutické společnosti na pravdivém tvrzení, že průměrný Čech přijímá vitamínů a minerálních látek méně, než by měl. **„Častější je v naší populaci nižší příjem vitamínů. Může se jednat například o vitamín B12, který je důležitý pro krvetvorbu, nervovou činnost. Vitamín C, kyselinu listovou, častý je také nedostatek minerálních látek, jako je vápník, jód, železo,“** vyjmenovává dietoložka Karolína Hlavatá.

Šup do lékárny? Ne!

Ani v nejmenším to však neznamená, že bychom měli brát lékárny útokem. Pokud je člověk zdravý, může získat všechny potřebné látky ze správně sestaveného, zdravého jídelníčku. **„Měli bychom jíst pestře, nevyhýbat se pečivu, rýži, masu, vnitřnostem. Pak do organismu doplníme dostatečně všechny vitamíny minerální látky,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Naopak okamžik, kdy bychom měli přemýšlet, zda našemu tělu něco nechybí a nezajít si koupit tabletku, nastává ve chvíli, kdy z nejrůznějších důvodů nemůžu jíst vše co ostatní. Například mléčné výrobky, nebo mám zdravotní problém, který mě limituje v příjmu dalších přirozených zdrojů. **„Či**

mám zvýšenou potřebu vitamínů a minerálních látek. Typicky v těhotenství, kdy je zvýšená potřeba kyseliny listové. Dále, lidé kteří mají osteoporózu by měli brát vápník a vitamín D, staří lidé opět vápník a zejména vitamín D. U dětí se doporučuje také vitamín D v průběhu celého časného dětství, protože jde o jeden z vitamínů, který je velmi málo zastoupen v naší stravě,“ říká Karolína Hlavatá. Zároveň však doporučuje konzultovat každé doplňování vitamínů s lékařem. Především u dětí, těhotných, chronicky nemocných a starších osob.

„**Pokud je člověk zdravý, nemá v žádném případě cenu kupovat si vitamínové preparáty z lékárny. Naopak to může být kontraproduktivní.** Za prvé, běžné multivitamíny mají vysoký obsah vitamínu A, který například těhotné ženy nemají mít. A když budeme mluvit o vitamínu C, tělo si vezme jen to co potřebuje a zbytek vyloučí bez užitku močí. Opět jeho příjem dostatečně zajistí pestrá strava,“ konstatuje Karolína Hlavatá. Těžce vydělané peníze utracené za vitamíny pak vlastně „vyčůráme“.

Tabletka není náhrada zeleniny

Existují i další důvody, proč raději vsadit na kvalitní potraviny. „Nejhorší je, pokud člověk nahradí ovoce a zeleninu tabletami. Tableta vždycky obsahuje jednu látku, případně jejich komplex, ale vždy jde o jednu látku – jednotlivé

vitamíny, minerální látky. **Kdežto v ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích máte miliardu dalších – je tam vláknina rozpustná, nerozpustná, enzymy, bioaktivní látky. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek. Nikdy neupřednostňujte tabletu před pestrou stravou, pokud to není dáno zdravotními či jinými důvody,**“ radí Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz