**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 26. 9. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Kuřáci - zvyšte příjem vitaminu C. A jaké další situace vyžadují navýšení vitaminů a minerálů?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kuraci---zvyste-prijem-vitaminu-C.-A-jake-dalsi-situace-vyzaduji-navyseni-vitaminu-a-mineralu__s10012x19386.html

Běžná potřeba organismu většiny vitaminů a minerálních látek je dosažitelná stravou. Pro zajištění normálních fyziologických funkcí člověka je množství závislé na mnoha faktorech, jako je věk, pohlaví, zdravotní stav, životní styl, stravovací zvyklosti, pracovní aktivita. Kdy a v jakých situacích je vhodné množství navýšit?

- Typickými situacemi zvýšené potřeby vitaminů a minerálních látek je období růstu, těhotenství, kojení, výrazná fyzická zátěž nebo rekonvalescence.
- **Zvýšenou potřebu vitaminů mají i kuřáci**, jejichž organismus vyloženě prahne po antioxidačně působících látkách, mezi než patří například

vitamin C.

- Na dostatečný příjem vitaminů a minerálních látek se často zapomíná v případě **seniorů a osob vystavených nadměrnému stresu.**

## Stravou proti únavě

Únava je hlavním nepřítelem výkonnosti. Může mít celou řadu příčin, od přepracování po stres, ale **může být i příznakem závažného onemocnění**. Pokud je únava příliš výrazná nebo trvá dlouho, navštivte lékaře. Jestliže lékař potvrdí, že jste zdrávi, je načase se zaměřit na úpravu stravovacích návyků. Únava může být způsobena nedostatečným příjmem komplexních sacharidů, bílkovin a velmi často také **nedostatkem železa**.

- Nedostatek železa trápí především ženy, ale výsledek je stejný u obou pohlaví – únava, nevýkonnost a dušnost.

Nejlepším zdrojem železa je **červené maso a vnitřnosti**, takže jak vidět, Pepek námořník v tomto případě pravdu neměl. Ale měl jiný trumf – ve špenátu, stejně jako v celozrnných obilovinách nebo v dýňových semínkách, je velké množství hořčíku, který je **nepostradatelný pro přeměnu energie z potravy**.

- Zvlášť dobře působí **kombinace hořčíku s draslíkem**.
- Pro zvýšení využitelnosti železa z potravy zvyšte i příjem vitamínu C.

Vitamin C je také bojovníkem proti stresu. Kromě toho **podporuje hojení ran a zvyšuje odolnost organismu**. Nejvydatnějším zdrojem vitaminu C je ovoce a zelenina, které konzumujte přednostně čerstvé nebo je upravujte v páře.

Proti únavě pomáhají i vitaminy B skupiny. Jejich bohatým zdrojem jsou **maso, játra, ryby, luštěniny, obiloviny, kvasnice, mléčné výrobky**. Zkrátka pestrá strava.

## Fit i ve stáří

Ve stáří je zvýšená především potřeba **bílkovin, vitaminu D, vápníku a vitaminů B skupiny**. Příčin, proč nejsou požadavky na dostatečný příjem uvedených nutričních látek uspokojovány, může být mnoho. Nedostatek financí, neochota měnit své stravovací zvyklosti, nemožnost si nakoupit nebo nechutenství jsou jen malým výčtem možných důvodů. Každopádně platí, že výživa ve stáří může významně ovlivnit průběh řady onemocnění (příkladem je cukrovka, vysoký tlak, osteoporóza), **zlepšuje celkově kvalitu života, zabraňuje pádům a zlepšuje imunitu**.

- Jedním z důležitých vitaminů, jejichž příjem bývá ve stáří snížen, je vitamin D.

Důvodem bývá jednak nízký příjem potravou a také snižující se tvorba vitaminu D v kůži, popř. nedostatečná syntéza vitaminu D **vlivem nízké expozice slunečnímu záření**. Vitamin D plní mnoho funkcí, zdaleka se nejedná jen o

ovlivnění metabolismu vápníku. Vitamin D má vliv na imunitu, **snižuje riziko vzniku diabetu, některých nádorů, psychických onemocnění a zmírňuje svalovou slabost**.

- B6 a B12

Ve vztahu k dobře fungujícímu imunitnímu systému se uvádí, že ve stáří je **významně zvýšená potřeba vitaminu B6**. Vitamin B6 je ve stravě hojně rozšířen, jeho největším zdrojem jsou ryby, drůbež, cizrna, avokádo, brambory, banány a fazole. Ze skupiny vitaminů B skupiny má u seniorů velký význam vitamin B12. Jeho nedostatek může mít za následek **neurologické a psychické poruchy**. Kromě neostatečného příjmu se na jeho deficitu podílí i chronický zánět žaludku, který bývá ve stáří častý.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

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