Miért fontosak a vitaminok, ásványi anyagok?

A téli időszakban még fontosabb a vitaminok, ásványi anyagok fogyasztása, pótlása mivel ilyenkor könnyebben betegedünk meg, kapunk el fertőzéseket.

A vitaminok és ásványi anyagok létfontosságú anyagok, amelyeket néhány kivételtől eltekintve sem az emberi, sem az állati szervezet nem képes előállítani, így étkezés útján jut hozzá a szervezet. A vitaminok hiánya szimptómákat okoz, amelyek a pótlásukkal megszűnnek. Sajnos, a tünetek általában nem annyira jellegzetesek, így gyakran nehéz felismerni őket. Azonban árulkodó lehet a fáradtság, a hajhullás, de az emésztési problémák is.

Az étkezésünkkel rengeteget tehetünk az egészségünkért és igen fontos vitaminokat is juttathatunk szervezetünkbe. Nem szabad elfelejteni, hogy a vitaminok legértékesebb forrása a nyers zöldség és gyümölcs, mivel főzés és sütés közben sok-sok értékes tápanyag vész kárba.

Mi gátolhatja a felszívódást?

A dohányzás:

A dohányzók hátránnyal indulnak, hiszen a cigarettázás közben a szervezetbe kerülő elem a kadmium megköt egyes vitaminokat, főleg a C-vitamint.

Az alkoholfogyasztás:

Akik rendszeresen, viszonylag nagy mennyiségben fogyasztanak szeszes italokat a szervezetük, főleg a gyomruk állandó gyulladásban vagy és így ez a szerv képtelen a vitaminok optimálás felszívódását elősegíteni.

A gyulladásos folyamatok jelenléte:

A szervezetben jelenlévő gyulladásos folyamatok is nehezítik, akár teljesen blokkolhatják az értékes vitaminok felszívódását.

Hányás-hasmenéses állapot:

Nem szükséges sokáig magyarázni, hogy a meggyorsított bélrendszeri folyamatok miatt, a vitaminok szinte teljes egészében kiürülnek.

Más tápanyaggal történő együttes fogyasztás:

Körültekintőnek kell lennünk mit, mivel próbálunk pótolni, hiszen például a magnézium gátolja a vas felszívódását.

Azt is jó tudni, hogy a vitaminok nem csak étkezéssel, táplálék kiegészítőkkel, de nagyon jól pótolhatok gyógyteákkal is.

A téli időszakra az ízesített teák mellé ajánlunk is két igen hatékony gyógyteát, a csalánt és a csipkebogyót. A csalán tea méregtelenítő hatású és a vas tartalma is jelentős, így a téli fáradékonyság elkerülése érdeklében, ajánlott a kúraszerű fogyasztása.

A csipkebogyó tea pedig igen jelentős C-vitamin tartalommal bír, amely a vas felszívódását is elősegíti, így még ellenállóbbá tehetjük az immunrendszerünket.

Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben" című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009" azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalra klikkelve.