

7 najczęstszych niedoborów witaminowych, o których warto wiedzieć

Osoby, które kupują i spożywają przetworzone jedzenie, wybierają słabej jakości produkty, często nie zdają sobie sprawy z tego, że takie produkty nie mają wcale lub minimalne ilości składników odżywczych.

Choć produkt może wyglądać ładnie, to niestety jego skład, nic nie wnosi dla naszego organizmu, który, aby dobrze funkcjonować i nie zapadać na choroby, potrzebuje prawdziwych witamin, minerałów i substancji odżywczych jak: zdrowe białka, dobre węglowodany i naturalne tłuszcze.

Rozwiązaniem tego problemu może być zdrowa dieta. Jest to zdecydowanie przyjemniejsze i prostsze niż kupowanie leków. Czasem jednak należy sięgnąć po suplementy w postaci tabletek.

Jeśli pijesz dużo kawy, palisz, spożywasz przetworzone, słabej jakości produkty i nie ruszasz się, szczególnie na świeżym powietrzu, narażasz się na niedobory składników odżywczych. Być może z tego powodu źle się czujesz, masz migreny, nie możesz schudnąć, jesteś oswiała i bez energii. Warto to sprawdzić.

Czasem objawy niedoborów żywnościowych są groźne dlatego, że mogą nie dawać żadnych objawów przez długi czas, ale prowadzą do rozwoju chorób.

Niedobry składników odżywczych i witamin, mogą także pojawić się u osób, które chorują na pewne dolegliwości np. Hashimoto i niedoczynność tarczycy. Takie osoby, powinny podjąć dodatkową suplementację.

Pamiętaj, że zanim wprowadzisz jakąkolwiek suplementację na długi okres czasu, najlepiej zrobić testy, które określą czy mamy niedoborów danej witaminy czy pierwiastka. W uzasadnionych przypadkach, może je zlecić bezpłatnie lekarz rodzinny.

▯ Oto 7▯ najczęstszych niedoborów żywnościowych

1. **Niedobór witaminy D** – pojawia się przede wszystkim z braku słońca i złej diety.

Witamina D3 jest substancją wytwarzaną przez naszą skórę pod wpływem promieniowania ultrafioletowego typu B (UVB) czyli słońca. To jedna z nielicznych witamin, którą nasz organizm może wytwarzać sam. Chociaż nazywana jest witaminą jej działanie podobne jest bardziej do hormonu. Jej obecność w organizmie jest niezbędna do prawidłowego wchłaniania wapnia i fosforu, hamuje proces demineralizacji kości, a także odgrywa rolę w zachowaniu równowagi immunologicznej.

Niedobór witaminy D objawia się otyłością, zmniejszeniem uczucia szczęścia, częstym poceniem się i problemami z układem odpornościowym. Warto raz na jakiś czas zrobić sobie test zawartości witaminy D3 w organizmie – w krwi powinien wynosić od 50 do 70 ng/ml. Ryzyko niedoboru witaminy D jest znacznie wyższe wtedy, gdy nasz organizm jest zatruty glifosfatem – popularnym środkiem chwastobójczym. Ten preparat wpływa na proces wchłaniania witaminy D w wątrobie i nerkach.

2. Kwasy Omega-3

Kwasy Omega-3 odpowiadają za stan błon komórkowych, naczyń krwionośnych, poziom cholesterolu i wiele innych czynników. Ich niedobór wiąże się z wieloma chorobami, dlatego tak ważne, jest zapewnienie odpowiedniej ilości

tych składników. Często zapominamy o tym, że kwasy omega-6 w zbyt dużej ilości, mogą mieć działanie pro-zapalne i zwykle przyjmujemy ich zbyt dużo w stosunku do omega-3. Kwasy DHA i EPA to aktywne formy kwasów omega-3, bez których nasz organizm nie może funkcjonować na pełnych obrotach. Te kwasy znajdują się przede wszystkim w żywności pochodzenia zwierzęcego np. wołowinie. Nieprawidłowy stosunek tych kwasów, wpływa na pojawienie się takich objawów, jak:

- szorstka skóra na łokciach i kolanach
- łupież i suche włosy
- łamliwość paznokci
- bolesne miesiączkowanie
- pieczenie oczu
- trudności ze skupieniem się

Z czasem niedobór omega-3 przekłada się na poważne dolegliwości, jak:

- choroby naczyń krwionośnych
- nowotwory
- depresja
- choroba Alzheimera
- reumatyczne zapalenie stawów
- cukrzyca
- łuszczyca

Prawidłowy stosunek kwasów omega-3 do omega-6 to 1:1, jednak w diecie większości osób można znaleźć jedynie kwasy omega-6 w zdecydowanie za dużych dawkach.

Aby zwiększyć ilość kwasów omega-3, warto wzbogacić dietę o małe ryby morskie, takie, jak sardynki czy szproty. Są one bogate także w witaminę B12, wapń i cholinę. Bardzo dobrym źródłem kwasów omega-3, są oleje tłoczone na zimno, takie, jak olej lniany czy rzepakowy.

Warto także przyjmować kwasy omega-3, na przykład pochodzące z krylu. Kryl ma tę przewagę nad olejem z ryb, że zawiera dodatkowo fosfolipidy, poprawiające wchłanianie substancji aktywnych. To także źródło astaksantyny, substancji o bardzo silnym działaniu antyoksydacyjnym.

3. Witamina K

Witamina K, wraz z witaminą D, są odpowiedzialne za zdrowie kości. Dzięki niej można poprawić stan naczyń krwionośnych i zmniejszyć ryzyko zachorowania na takie choroby, jak na przykład miażdżyca.

Na ten temat pisał dużo na przykład Jerzy Zięba w swojej książce „Ukryte terapie”. Według tego autora, niedobór witaminy K wpływa na nieprawidłowe rozmieszczenie wapnia w organizmie – jest pobierany wtedy z kości i odkłada się w naczyniach krwionośnych. Źródłem witaminy K jest na przykład Natto, czyli fermentowana soja, można ją nabyć w postaci suplementów.

4. Magnez

Niedobór magnezu może objawiać się na wiele sposobów i prowadzić na przykład do:

-

Skurczów

-

nadciśnienia, „palpitacji serca”, ataku serca lub zawału

-

problemów z układem pokarmowym

-

cukrzycy – osoby chorujące na cukrzycę mają prawie zawsze zbyt niski poziom magnezu

Aby zapewnić odpowiedni poziom magnezu, powinieneś jeść dużo warzyw z zielonymi liśćmi, orzechów, fasoli, oraz pestek dyni i słonecznika. Awokado to także źródło magnezu. Najprostszym sposobem na poprawienie swojej diety, jest robienie szejków i soków z warzyw. Zwróć uwagę na to, że ilość magnezu w warzywach z dużych hodowli, jest coraz mniejsza i dlatego, lepiej jest wybierać żywność organiczną.

Aby uzupełnić niedobór magnezu, wybieraj naturalne, chelatowane formy.

5. Witamina B12

Kobaltamina jest konieczna dla organizmu ze względu na to, że wpływa ona korzystnie na ilość naszej energii, tworzenie krwi i syntezę DNA. Najczęstszą przyczyną niedoboru witaminy B12 jest albo jej brak w pożywieniu, albo problem z jej wchłanianiem. Niedobór witaminy B12 objawia się między innymi zmęczeniem i zmianami nastroju, problemami w myśleniu, apatią, problemami z mięśniami i – w zaawansowanych przypadkach – uczuciem łaskotania w kończynach.

Niedobór tej witaminy odczuwamy dopiero po długim czasie i pojawiają się one dopiero wtedy, gdy problem jest poważny.

Witaminę B12 znajdziemy jedynie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, takich, jak:

- wołowina
- sarnina
- baranina
- mięso łososia
- krewetki
- przegrzebki
- drób hodowany w naturalny sposób
- jajka

Witamina B12 słabo wchłania się z tabletek, dlatego lepiej jest wybrać ją w formie kropli. O ich stosowaniu powinni pomyśleć przede wszystkim wegetarianie.

6. Witamina E

Witaminy, które są niezbędne dla zachowania zdrowia, już dawno przestały być tak medialne – znacznie częściej mówi się o antyoksydantach czy innych „superfoods”. Nie zmienia to faktu, że witamina E, jest nadal niezbędnym elementem zdrowego trybu życia i należy zwracać uwagę na to, czy nie brakuje jej w naszej diecie.

Witamina E ma pozytywne działanie między innymi na mózg, ponieważ chroni neurony przed zniszczeniem. Co ciekawe, na określenie „witamina E”, składa się kilka różnych substancji.

Witamina E w formie syntetycznej nie pokrywa się składem i działaniem, z naturalną witaminą E, dlatego nie może zastąpić tego składnika. Dobrym źródłem witaminy E są:

- orzechy
- migdały
- orzechy pekan
- pestki słonecznika
- oliwa z oliwek
- rośliny strączkowe
- szpinak
- brokuły

7. Witamina A

Podobnie, jak witamina D, E i K, jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczu. Jej niedobór może wpływać niekorzystnie na przykład na:

- skórę
- zęby
- kości
- błony komórkowe
- widzenie
- układ odpornościowy

Najlepiej jest przyjmować wszystkie te witaminy razem – sama witamina A przyjmowana bez witaminy D, może mieć szkodliwy wpływ na organizm.

Retinol to substancja, która jest wykorzystywana przez organizm do wytwarzania witaminy A – można go znaleźć w mięsie wołowym i drobiowym, mleku i wątrobie.

Podsumowując, jeśli chcesz zachować zdrowie, zacznij od podstaw, czyli prawidłowej diety. Dzięki niej, zmniejszysz ryzyko wystąpienia tych niedoborów, które opisałam w tym artykule.