

WITAMINY

nasze zdrowie(miesięcznik o zdrowiu, październik 2016 nr.8 (100))

Są dla naszego organizmu bardzo cenne. To wie każdy. Tylko dlaczego?

I czym tak naprawdę witaminy są? Co się dzieje, gdy witamin jest

w organizmie zbyt mało? No i czy można je przedawkować?



Witaminy to organiczne środki odżywcze lub – jak kto woli – grupa organicznych związków chemicznych

o różnorodnej budowie. W organizmie pełnią funkcję regulacyjną. Wspomagają lub umożliwiają zachodzenie reakcji chemicznych, dzięki którym możliwe jest prawidłowe funkcjonowanie komórek.

Witaminy mogą być pochodzenia naturalnego, ale mogą też być otrzymywane syntetycznie.

Ze względu na rozpuszczalność dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach (witaminy A, D, E i K) i rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B i witamina C).

Na nerwy i dobre widzenie

Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Każda ma jakiś wpływ na konkretne funkcje ludzkiego organizmu.

Witamina A – jest potrzebna w procesie widzenia. Reguluje też procesy tworzenia nowych komórek,

zapewnia prawidłową pracę nabłonków i błon śluzowych. Wzmacnia układ odpornościowy.

Witamina D – poprawia odporność, wspomaga tworzenie się masy kostnej i tworzenie się kolagenu. Jest potrzebna mięśniom. Jej regularne stosowanie chroni przed złamaniami, co jest istotne w przypadku osteoporozy. Pomaga kontrolować ciśnienie.

Witamina E – chroni organizm przed działaniem wolnych rodników i nadtlenków lipidowych. Zapobiega

w ten sposób chorobom degeneracyjnym, miażdżycy, procesom starzenia

się komórek. Hamuje rozpad czerwonych krwinek, a wraz z selenem zapobiega stłuszczeniu wątroby.

Witamina K – jest niezbędna do tworzenia czynników krzepnięcia krwi,

ma więc działanie przeciwkrwotoczne; bierze też udział w tworzeniu się tkanki

kostnej, a także ma właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwbólowe.

Witaminy z grupy B – odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wpływają na proces metaboliczny, uczestnicząc w przyswajaniu węglowodanów, łagodzą stan napięcia

nerwowego, a także poprawiają funkcjonowanie ludzkiego mózgu.

Witamina C – jest silnym przeciwutleniaczem, chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. Jest

niezbędna do wytwarzania kolagenu oraz substancji uszczelniającej śródbłonek naczyń włosowatych. Zwiększa odporność organizmu, ułatwia przyswajanie żelaza.

TO CIEKAWE

Witamina A występuje co prawda wyłącznie w produktach zwierzęcych, ale może być też wytwarzana w organizmie człowieka z karotenoidów, które występują głównie w produktach roślinnych. Najważniejszym karotenoidem jest beta-karoten.

Skąd się biorą

Witaminy są potrzebne ludzkiemu organizmowi bezwarunkowo. Dostarczamy je organizmowi codziennie,

najczęściej nieświadomie. Ich źródłem są przecież produkty roślinne lub te pochodzenia zwierzęcego. Wyjątkiem jest witamina D, którą organizm ludzki sam wytwarza w skórze pod wpływem promieni słonecznych, większość z nas odczuwa więc jej niedobory jesienią i zimą, a to oznacza, że... Właśnie, co to oznacza? I co dzieje się z organizmem, gdy jemy zbyt mało warzyw i owoców, które są źródłem

witamin C, K i E, bądź zbyt mało ryb czy jaj, które są bogate w witaminę A, albo gdy w menu brak zdrowych kasz, brązowego ryżu, pełnoziarnistych makaronów będących źródłem witamin z grupy B, czyli po prostu, gdy nie dostarczamy organizmowi tyle witamin, ile powinniśmy?



Only with a balanced diet can you ensure that your body receives all the nutrients it needs to stay healthy. A diet rich in fruits, vegetables, and whole grains provides the essential vitamins and minerals that your body needs to function properly. It also helps to maintain a healthy weight and reduce the risk of chronic diseases. So, make sure to eat a variety of healthy foods every day to keep your body in the best of health.