

DLACZEGO ZAŻYWAMY WITAMINY LUB STOSUJEMY PREPARATY WITAMINOWE?

Najczęściej dla urody, dobrej cery i zdrowych włosów. Co 3 Polak twierdzi, że robi to, gdyż "w jego wieku powinno się brać witaminy". Niektórzy przyznają, że zaczęli zażywać witaminy pod wpływem reklamy. Inni - gdyż uważają, że są narażeni na stres lub ze względu na nalogi. Lekarze twierdzą, że ludzie biorący witaminy chcą w ten sposób uspokoić swoje sumienie, szczególnie wtedy, gdy się źle odżywiają.

Co trzeci Polak zażywa witaminy w tabletkach, a co czwarty dostarcza organizmowi witamin w postaci różnego rodzaju preparatów odżywczych. Od kilku lat kupujemy rocznie ok. 50 mln opakowań witamin i preparatów witaminowych. Największą popularnością cieszą się witaminy C, A+E, E oraz z grupy B. Wiele osób twierdzi, że kupując żywność zwraca uwagę na to, czy zawiera ona witaminy. Prawie połowa Polaków sprawdza na opakowaniu informację o zawartości cholesterolu, kalorii. Inni upewniają się ile cukru ma produkt. Po witaminy i składniki mineralne częściej sięgają ludzie z wykształceniem wyższym, mieszkający w dużych miastach, którym dobrze się powodzi. Są oni przekonani, że dzięki witaminom osiągną doskonale zdrowie, kondycję fizyczną, dobre samopoczucie. I co za tym idzie, odniosą sukces zawodowy. Ok. 60% Polaków przyznaje, że przynajmniej czasami kupuje żywność dodatkowo wzbogaconą witaminami. 1/3 Polaków czyni to zawsze lub często. Świadomych wyborów ze względu na zawartość składników w pożywieniu dokonują częściej kobiety niż mężczyźni. Im wyższe wykształcenie i lepsza sytuacja materialna, tym rzadziej Polacy kupują bez zastanowienia. Częściej sprawdzają także skład produktów żywnościowych. Rzadziej czynią to ludzie po 65 roku życia.

Lekarze zalecają, aby

ZAMIAST SZTUCZNYCH WITAMIN SPOŻYWAĆ NATURALNE.

Aby organizm funkcjonował prawidłowo należy mu zapewnić niezbędną dawkę tych życiodajnych składników. Jednocześnie warto wiedzieć jak zachować ich obecność w jarzynach i owocach.

- 1) Warzywa najlepiej gotować na parze.
- 2) Gotowanie w garnkach miedzianych zubaża potrawę o witaminę C, E, kwas foliowy. Najlepiej używać naczyń ze stali nierdzewnej.
- 3) Zbyt długie mycie warzyw wypłukuje z nich witaminy B, C, należy je więc myć szczoteczką pod bieżącą wodą.
- 4) Gdy mamy do wyboru, mrożonki lub puszki, wybierzmy mrożonki - tracą niewiele witamin.
- 5) Jeżeli gotujemy warzywa w wodzie - używajmy małej ilości wody, którą można wykorzystać na sosy lub zupy.
- 6) Nie wystawiajmy mleka na działanie promieni słonecznych - traci witaminy A, D, B2.
- 7) Surówki sporządzajmy ze świeżo pokrojonych warzyw, inaczej tracą witaminy C i B.

Zajrzyj koniecznie na stronę www.herbonlife.com
Znajdziesz tam ciekawy wybór naturalnych suplementów i preparatów ziołowych.