

UTRATA WITAMIN POD WPLYWEM ROŻNYCH SUBSTANCJI I LEKÓW

Z używek najbardziej szkodliwe są: alkohol, kofeina, papierosy - upośledzają przyjmowanie oraz niszczą witaminy z grupy B, A, cynk, wapń, żelazo, magnez, potas.

Aspiryna - zabiera szczególnie witaminę C, kwas fosforowy, witaminy B, A, wapń, potas.

Leki moczopędne - wypłukują magnez, cynk, potas, witaminy z grupy B.

Leki nasenne - zaburzają wchłanianie witamin A, D, C, kwasu foliowego i obniżają poziom wapnia.

Antybiotyki - niszczą żelazo, wapń, magnez, witaminy B6, B3 i K.

Środki przeczyszczające i używane w nadkwasocie - mogą doprowadzić do utraty witaminy A, D, K, E oraz potasu, wapnia i fosforu.

Tabletki antykoncepcyjne - zmniejszają ilość witamin B6, B12, kwasu foliowego i witaminy C w organizmie.

U osób, które nie chcą się rozstać z paleniem papierosów, niedobór witamin objawia się spadkiem aktywności fizycznej i psychicznej a po latach odbija się na wyglądzie skóry. Póki nie rzucimy palenia, próbujmy ograniczyć jego skutki, a w międzyczasie dowiedzmy się, co dolega palaczom:

- suche usta - brak witaminy B2
- wypadanie włosów - brak cynku i witaminy B
- sucha skóra - brak witaminy A, B, cynku i kwasów tłuszczowych
- słabe paznokcie - brak cynku i magnezu