

## WITAMINY- KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA

Musimy o tym pamiętać, jeśli chcemy, by witaminy zawarte w pokarmach były przez nasz organizm w maksymalnym stopniu przyswajalne. I tak np. ubogie w tłuszcz pożywienie utrudnia przyswajanie witaminy A.

Witaminy dzieli się na:

- a) Witaminy rozpuszczalne w wodzie - m.in. B, C, Niacyna-PP,
- b) Witaminy rozpuszczalne w tłuszczu m.in. A, D, E, K.

### ***Witaminy grupy B (B1 i B2)***

Witamina B1 odgrywa ważną rolę w regulacji spalania. Jej niedobór powoduje m.in. różnorodne zaburzenia nerwowe oraz schorzenia układu nerwowego serca. Głównym źródłem witaminy B1 jest ciemne pieczywo. Szczególnie duże ilości witaminy B1 zawierają drożdże piwne.

Witamina B2 - jej niedobór powoduje m.in. pęknięcia w kącikach ust, zmiany na skórze oraz błonie śluzowej przetyku. Witamina B2 występuje szczególnie obficie w wątrobie, nerkach oraz serze, mleku, maślanie, serwatce.

### ***Witamina C***

Wzmacnia odporność organizmu, na choroby infekcyjne np. grypa, ale również wywiera dobroczynny skutek w chorobach wątroby, dalej - uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych i w ogóle poprawia samopoczucie. Witamina znajduje się m.in. w porzeczkach, cytrusach.

### ***Niacyna - witamina PP***

Działa rozszerzająco na naczynia krwionośne oraz przeciwdziała powstawaniu niektórych schorzeń skóry. Występuje obficie w mięsie oraz w wątrobie.

### ***Witamina A (retinol)***

Odkryta została w 1912 roku. Nazwa witamina A jest używana jako określenie dla wielu podobnych substancji chemicznych, z których dwie najważniejsze to: retinol i retinoic acid. Beta-caroten, (z którym spotkamy się poprzez reklamy czy sklepowe półki) jest prekursorem witaminy A i finalnie jest przekształcony do witaminy A. Większość witaminy A jest magazynowana w wątrobie. Odgrywa ona istotną rolę w procesie widzenia, wzroście, rozwoju kości, procesach odpornościowych i rozrodczych. Gotowa witamina A występuje tylko w produktach zwierzęcych takich jak wątroba, mięso, mleko, jajka. Beta-caroten, który jest przekształcany do witaminy A, występuje w warzywach i w owocach (i ich liściach) o kolorach zielony, czerwony, żółty. Największa zawartość występuje w słodkich ziemniakach, marchewce, szpinaku i squash.

Niedobór witaminy A jest stosunkowo częsty w krajach "trzeciego świata" i dotyczy rocznie około 1-5 milionów ludzi, głównie dzieci. Niedobór witaminy A objawia się głównie jako choroby skóry i nabłonków pokrywających przewód pokarmowy i oddechowy. Oprócz widocznych zmian skórnych, chorzy cierpią i umierają z powodu biegunek i zapaleń płuc. Do innych objawów należą: brak apetytu, zatrzymanie wzrostu, zniekształcenia kości i utrata smaku.

Zajrzyj koniecznie na stronę [www.herbonlife.com](http://www.herbonlife.com)  
Znajdziesz tam ciekawy wybór naturalnych suplementów i preparatów ziołowych.

Brak witaminy A powoduje osłabioną odporność na infekcje, owrzodzenia rogówki i tak zwaną "nocną ślepotę". "Ślepotą nocną" objawia się trudnością w widzeniu podczas zmroku i w nocy oraz normalnym widzeniem w ciągu dnia i może być wczesnym objawem niedoboru witaminy A. Niedobory witaminy A są głównie spowodowane niedożywieniem albo rzadziej chorobami wątroby, trzustki i jelita.

Nadmiar witaminy A może być toksyczny. Objawami toksyczności są nudności, zmęczenie, bóle głowy i utrata apetytu, a także łysienie, choroby skórne, łamliwe paznokcie, powiększenie wątroby i wodobrzusze. U dzieci tętniące ciemniaczko może być wczesnym zwiastunem zatrucia witaminą A.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę A waha się od 4,000-5,000 U.I. dla dorosłych i do 12,000-13,000 U.I. dla karmiących matek. Przewlekłe spożywanie dawek większych niż 15,000 U.I. może być już toksyczne. Znane są przypadki ostrego zatrucia witaminy A po jednorazowym spożyciu olbrzymich jej dawek. Literatura medyczna zawiera opisy dramatycznego złuszczenia skóry u ludzi pracujących na Antarktydzie po spożyciu wątroby niedźwiedzia, która zawiera olbrzymie dawki witaminy A (10 milionów U.I. / funt). Jedno z leków używanych na trądzik skórny (Acutane), bardzo chemicznie podobne do witaminy A jest jednym z najsilniejszych teratogenów tzn. substancji, które zażywane w czasie ciąży powodują wady wrodzone i zniekształcenia płodu. Badania z lat osiemdziesiątych wykazały, że zażywanie witaminy A w dawkach większych niż 10,000 podczas ciąży powodowało zwiększenie występowania wrodzonych wad u dzieci (1 wada na 60 urodzonych). Badania z ostatnich lat sugerują, że dawka większa niż 15,000 U.I. może mieć działanie teratogenne. Opierając się na tych badaniach uważa się, że kobiety ciężarne nie powinny zażywać dodatkowo witaminy A w większych ilościach niż 10,000-15,000 U.I. Powyższe badania nie potwierdziły tych samych szkodliwych efektów w stosunku do beta-carotenu ( w sumie jest przekształcany do witaminy A), który wydaje się nieszkodliwy nawet w dużych dawkach.

### ***Witamina A***

Zwana witaminą wzrostu, a nawet nie bez słuszności - witaminą piękności, pobudza wzrost, korzystnie wpływa na stan naskórki i błon śluzowych, wspomaga wzrok i wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Bogatym źródłem witaminy A są liczne jarzyny np. marchew, szpinak, pomidory itp. oraz masło, ser, jaja.

### ***Witamina D***

Leczy i zapobiega powstawaniu krzywicy, jest szczególnie potrzebna dzieciom. Najbogatszym źródłem witaminy D jest tran rybi.

### ***Witamina E***

Najważniejszą rolą witaminy E jest działanie przeciwutleniające. Chroni ona komórki, białka, kwasy nukleinowe przed działaniem tak zwanych wolnych rodników. Teoretycznie poprzez swoje chemiczne działanie powinna ona chronić przed starzeniem się tkanek i procesami nowotworowymi.

### ***Witamina K***

Bierze udział w utlenianiu biologicznym oraz zapobiega krwotokom, zapewnia prawidłową krzepliwość krwi. Występuje w liściach roślin zielonych (brukselka, kapusta, szpinak), ziemniakach, pomidorach, soi, jogurcie, wątrobie wieprzowej i chudym mięsie. Jest również syntetyzowana w jelitach przez florę bakteryjną.

Zajrzyj koniecznie na stronę [www.herbonlife.com](http://www.herbonlife.com)

Znajdziesz tam ciekawy wybór naturalnych suplementów i preparatów ziołowych.

## **Witaminy - dla kobiet**

### ***W ciąży***

A, B6, B12, C, kwas foliowy, wapń /100 mg/ i magnez /500 mg/. Witaminę A znajdziemy np. w marchwi, morelach; witaminę B6, B12 w mięsie, jajach, a C w owocach cytrusowych.

### ***Podczas napięcia przedmiesiączkowego***

B6 /trzy razy dziennie po 50 mg/, B kompleks /100 mg/ i olej z wiesiołka lub ogórecznika lekarskiego. Bardzo bogate w witaminy z grupy B są drożdże piwne, soja, kiełki pszenicy.

### ***Zażywających pigułki antykoncepcyjne***

C, B6, B12, kwas foliowy i cynk. W kwas foliowy obfitują zielono listne warzywa, żółtka jaj, awokado, fasolka. Cynk znajdziemy w mięsie i owocach morza /głównie ostrygi/.

### ***W okresie menopauzy***

E zażywana z selenem łagodzi uderzenia gorąca. Niezbędna jest też witamina B kompleks, wapń i magnez. Witaminy E najwięcej jest w kiełkach. Selen znajdziemy n.p. w cebuli.