

Vitaminrabló szokások

A köztudatban erősen jelen van az a nézet, hogy a szervezetnek vitaminokra van szüksége a megfelelő működéshez. A vásárlásaink alkalmával gyakran figyelünk arra, hogy olyan termékeket szerezzünk be, amelyek hozzásegítenek bennünket a megfelelő vitaminbevitelhez.

Nyáron jóval több vitaminforrás áll rendelkezésünkre a friss gyümölcsöknek, zöldségeknek köszönhetően, de egy egészségtudatos ember télen is gondoskodik a vitaminforrások beszerzésével, és káposztafélékkel, céklával, savanyú káposztával, citrusfélékkel, vagy akár különböző vitaminkészítményekkel igyekszik átvészelni a vitaminban szegényebb időszakot.



Arra tehát nagy gondot fordítunk, hogy vitaminokat juttassunk a szervezetünkbe, viszont az már kevésbé hangsúlyos, hogy vigyázzunk az ún. „vitaminrablókra”. Léteznek ugyanis olyan tényezők, amelyek jelentősen megnövelik a szervezet vitaminszükségletét.

Dohányzás

Az első ilyen vitaminrabló a dohányzás. A dohányosoknak lényegesen több vitaminra van



szükségük, mint a nemdohányzóknak. A dohányzás káros hatása ma már nem vitatott, de jó, ha figyelembe veszik a dohányosok azt is, hogy a szervezetükből a füstöléssel a C-vitamin készletek is kiürülnek. A rendszeres dohányzók vérében a C-vitamin koncentráció még a felét sem éri el a nemdohányzókéénak. A C-vitamin hiányának következtében pedig a dohányosok szervezete nagyobb veszélynek van kitéve a

fertőzésekkel szemben. A C vitaminnal pontosan azt az anyagot vonja ki a dohányzás a szervezetből, amely semlegesíthetné a dohányzás során felhalmozódó káros anyagokat, mint például a cianidokat, formaldehidet, acetaldehidet, nitrózaminokat és szén-monoxidot.

Alkoholfogyasztás

A másik leggyakoribb vitaminrabló az alkohol. A rendszeres alkoholfogyasztók szervezetében jellemzően a B₁, a B₂, és a B₆ vitamin, valamint a niacin és a folsav ellátás is lényegesen alacsonyabb a szükségesnél. A folsav hiánya vérszegénységhez vezethet, a B₁ és B₂ vitamin hiánya pedig idegrendszeri problémákat okozhat, de a gyomor- és is megsínyli az alacsony B₂ vitamin és a niacin hiányát.



Túlzott cukorfogyasztás

A túlzott cukorfogyasztás ártalmas hatásai közt szerepel a vitaminelvonó szerep is. A cukor ugyanis nem tartalmaz vitaminokat, viszont feldolgozásához a szervezetnek vitaminra van szüksége. Ha a cukorfogyasztás a vitaminbevitellel nincs egyensúlyban, szintén



vitaminhiányos állapot léphet fel a szervezetünkben. A cukor lebontásához B₁ vitamint használ a szervezet, ezt a vitamint pedig nem tudja szervezetünk raktározni, így a vizelettel kiürül, így nem áll bármikor „rendelkezésére” a szervezetünkben. A túlzott cukorfogyasztás egyéb veszélyeket is magában rejt, amelyre a szülőknek már gyermekkorban

érdemes odafigyelniük, amikor a gyerek étkezési szokásai alakulnak ki. Jellemzően a cukorfogyasztás háttérbe szorítja a zöldségek, és gyümölcsök fogyasztását. Ha a gyerekek az édes ízekhez szoknak, ezt később nagyon nehéz megváltoztatni, nehéz lesz elfogadtatni az ízesítés nélküli zöldségek, gyümölcsök fogyasztását.

Stressz

Szervezetünkben stressz hatás szabályozó funkciója a mellékvesének van. Azt már nem kell bizonygatnunk, hogy a stressz számos betegség kialakulásáért felelős, és nem kíméli a szervezet vitaminkészleteit sem. A mellékvese stressz hatására adrenalint és más hormonokat választ el, ehhez pedig C vitaminra van szükség, így aki stresszes életvitelt folytat, mindenképpen gondoskodjon a megfelelő C-vitamin bevitelről.



Természetes vitaminforrások

Az alábbi táblázatban összegyűjtöttünk néhány természetes vitaminforrást, előfordulási helyüket, valamint azt, hogy mely területen fejtik ki jótékony hatásukat.

Vitamin	Természetes forrása	Miben van szerepe?
A vitamin (Az A -vitamin előanyaga a karotin, melynek felszívódása rosszabb, mint az A- vitaminé)	Máj, vaj, magas zsírtartalmú sajtok, tej, szárnyasok, tojássárgája, zsírosabb húsu halak, endívia, brokkoli, spenót, sárgabarack, bodza, csipkebogyó, tök, sárgadinnye, paradicsom, fűszerpaprika, spenót, cékla, petrezselyem, zellerlevél, kelkáposzta, zöldborsó, zöldbab, kajszibarack, áfonya.	Az A-vitamin számos anyagcsere folyamat katalizátora, szükséges a bőr és nyálkahártyák épségéhez, illetve a látóbíbor képződéséhez. A- vitamin hiányában farkasvakság léphet fel, illetve a bőr repedezettsége és szárazsága, a haj korpásodása és a hajköröm töredezése jellemző.
C vitamin	Gyümölcsökben, főzelékfélékben, a zöldségekben, nagyobb mennyiségben megtalálható. A C- vitamin savanyú közegben őrződik meg bomlás nélkül legtovább, ezért a citrom, grapefruit, a kivi, általában a citrusfélék, a savanyú káposzta, sóska és a fekete ribiszke fogyasztása javasolt.	A C- vitamin hiánya fáradékonyságot, végtagfájdalmat, fogínyorvadást, orrvérzést, fogínyvérzést, lassúbb sebgyógyulást, fertőzésre való hajlamot. A C-vitamin antioxidáns hatásánál fogva véd a szervezetet fenyegető rákkeltő anyagok káros hatásától. Az antioxidáns kifejezés azt jelenti, hogy az aszkorbinsavnak kémiaiilag olyan a szerkezete, hogy a rákkeltő anyagok szabadgyökeket megköti.
D vitamin	Tengeri halak, tojássárgája, vaj, tejszín, csukamájolaj, csiperkegomba, zabpehely, búzacsíra, élesztő.	Csonterősítő, sejtosztódásban is szerepe van, pikkelysömör tüneteinek csökkentése. A D vitamin hiánya megzavarja a kalcium-anyagcserét, és foszforhiányt is előidéz, valamint ízületi gyulladásra, ízületi merevségre való hajlamot, és görckészséget eredményez, jellemző tünet lehet még a hátfájás, fogszuvasodás, fáradtság, levertség, és a haj fokozott hullása.
E vitamin	Megtalálható a gabonafélék csíraolajában (tök vagy napraforgó), a zöld növényekben, a húspan, májban, tojásban, homoktövisben, szójában, csipkebogyóban, gesztenyében, dióban, mogyoróban, mandulában és mákban.	A kiserek (kapillárisok) falában védő funkciót tölt be, ezen kívül a máj elzsírosodásával (és a máj mérgek okozta elfajulásától) szemben is védőhatást fejt ki. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, szerepe van a szaporodóképesség folyamatában. Az E- vitamint a meddőség, szexuális problémák, koraszülés, menstruációs zavarok, a nemi szervek fejlődési zavaraiiban, menopausát követő zavarok, szív és érrendszeri betegségek, bőrproblémák, a foglázulás gyógyításában elsődlegesen használják.