

PODSTAWY ODŻYWIANIA - CZĘŚĆ 2

Jak pisałam w I części artykułu, poniżej podaję opis najważniejszych witamin i mikroelementów, ich źródła i znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu. (Witaminy B₁, B₂, B₁₂ i niacyna tworzą najważniejszą część witaminy B-complex).

| WITAMINA | ŹRÓDŁA POKARMOWE | ZNACZENIE |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A Retinol | Świeże oleje rybne, wątroba, jaja, masło, mleko, zielone liście warzyw, marchew, pomidor, żółte owoce. Nasz organizm potrafi produkować witaminę A z karotenoidów, żółtych pigmentów w owocach i warzywach☺ | Niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania siatkówki oka. Niedobór prowadzi do kłopotów z widzeniem o zmierzchu (tzw. kurza ślepotą), chorób skóry i błon śluzowych. Dzieci z niedoborem witaminy A nie rosną prawidłowo. |
| B₁ Tiamina | Drożdże, mięso, kielki pszenicy, orzechy i rośliny strączkowe, mleko. Oczyszczone ziarno pszenicy i ryżu zawiera tylko 30% tiaminy występującej w ziarnie nie oczyszczonym. | Niezbędna do utleniania glukozy w organizmie w celu stałego wyzwalaania energii. Poza tym potrzebna do wzrostu i prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni. Niedobór prowadzi do choroby beri-beri, której towarzyszy zanik mięśni, zaburzenia psychiczne (m.in. otępienie), utrata apetytu i obrzmienie kończyn. |

| | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>B₂ Ryboflawina</p> | <p>Kiełki pszenicy, wątroba, mięso, mleko, zielone warzywa, jaja.</p> | <p>Niezbędna do prawidłowego przebiegu procesów przemiany materii. Niedobór upośledza pracę oczu, negatywnie wpływa na język i usta.</p> |
| <p>Kwas nikotynowy (niacyna)</p> | <p>Wyciągi z drożdży, mięso, drób, ryby, orzechy, kukurydza poddana działaniu substancji zasadowych. Także produkowana przez bakterie znajdujące się w jelitach.</p> | <p>Potrzebna do wzrostu. Niedobór powoduje pelagrę (rumień lombardzki), charakteryzującą się zapaleniem skóry i ust oraz zaburzeniami psychicznymi.</p> |
| <p>B₁₂</p> | <p>Surowa wątroba, mięso, ryby, mleko.</p> | <p>Niezbędna do produkcji czerwonych krwinek.</p> |
| <p>C Kwas askorbinowy</p> | <p>Owoce cytrusowe, jagody, świeże warzywa, mleko. Duże ilości witaminy C są tracone podczas gotowania potraw.</p> | <p>Niezbędna do zdrowego stanu kości, zębów, naczyń krwionośnych. Brak prowadzi do szkorbutu, charakteryzującego się gąbczastymi, krwawiącymi dziąslami.</p> |
| <p>D Calciferol</p> | <p>Tran z dorsza, śmietana, żółtko jaja i wątroba. Powstaje także z prekursora witaminy D podczas wystawienia skóry na promieniowanie słoneczne.</p> | <p>Związana ze wzrostem kości i zębów. Działa tylko z odpowiednią ilością wapnia i fosforu. Niedobór u dzieci prowadzi do nieprawidłowej mineralizacji kości, zwanej krzywicą.</p> |

| | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E Tokoferol | Olej z kiełków pszenicy, nasiona soi, orzechy, wątroba, masło, żółtko jaj, owies. | Potrzebna do normalnej reprodukcji i metabolizmu komórek nerwowych i mięśniowych. Niedobór w diecie występuje rzadko. |
| K | Zielone liście warzyw, wątroba wieprzowa, jaja i mleko. Produkowana także przez bakterie jelitowe | Podstawowy czynnik krzepnięcia krwi. U dorosłych rzadko występuje niedobór, ale w jelitach nowo narodzonych dzieci nie ma bakterii produkujących tę witaminę, co może powodować krwawienie. |

Zestawienie ważniejszych pierwiastków śladowych (mikroelementów)

| PIERWIASTEK ŚLADOWY | ŹRÓDŁO POKARMOWE | ZNACZENIE |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wapń | Mleko i produkty mleko pochodne, żółtko jaj, skorupiaki, zielone liście warzyw. | Składnik kości i zębów; odgrywa ważną rolę w krzepnięciu krwi, syntezie hormonów i kurczeniu się mięśni. |
| Fosfor | Nabiał, mięso, ryby, drób i orzechy. | Zapewnia prawidłową budowę kości i zębów. Odgrywa ważną rolę w kurczeniu się mięśni i funkcjonowaniu komórek nerwowych. |

| | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Żelazo | Mięso, wątroba, skorupiaki, żółtko jaj, rośliny strączkowe, orzechy i zboża | Ważny składnik hemoglobiny (transportuje tlen do komórek). Niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz regeneracji tkanek. Stymuluje odporność organizmu. |
| Jod | Sól jodowana, owoce morza i tran z dorsza. | Bardzo potrzebna gruczołowi tarczycy do syntezy tyroksyny, hormonu regulującego tempo procesów metabolicznych. |
| Miedź | Jaja, mąka z pełnego przemiału, fasola, buraki, wątroba, ryby, szpinak i szparagi. | Wraz z żelazem bierze udział w syntezie hemoglobiny. Składnik enzymu potrzebnego do produkcji pigmentu melaniny (nadającego skórze kolor). |
| Sód | Powszechnie występuje w wielu pokarmach. Sól kuchenna to chlorek sodu. | Reguluje gospodarkę wodną organizmu. |
| Potas | Występuje w większości pokarmów. | Uczestniczy w przekazywaniu impulsów nerwowych i kurczeniu się mięśni. Potrzebny w procesach wzrostu. |
| Chlor | Występuje w większości pokarmów, także w soli kuchennej. | Ważny dla utrzymania równowagi kwasowej krwi, równowagi wodnej i produkcji kwasu solnego w żołądku. |

| | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Magnez | Występuje w większości pokarmów. | Potrzebny do normalnego funkcjonowania komórek mięśniowych i nerwowych. Bierze udział w tworzeniu kości. |
| Siarka | Wołowina, jagnięcina, wątroba, ryby, drób jaja, ser, fasola. | Składnik wielu hormonów (np. insuliny) i witamin (np. tiaminy), a zatem współuczestniczy w regulowaniu wielu funkcji organizmu. |
| Cynk | Szeroko rozpowszechniony w pokarmach. | Potrzebny do normalnego wzrostu i produkcji insuliny. |
| Mangan | W ilościach śladowych w roślinach zielonych. | Potrzebny do procesów wzrostu, reprodukcji i laktacji. |
| Kobalt | W ilościach śladowych w roślinach zielonych. | Potrzebny do produkcji czerwonych krwinek. |

Jak zauważyliście - na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu ma wpływ wiele składników zawartych w pożywieniu. Dlatego bardzo ważne jest, aby stosować urozmaiconą dietę zwracając uwagę, aby spożywane przez nas produkty były dobrej jakości, nie były wysoce przetworzone, mechanicznie rozdrobnione (tutaj chodzi o produkty mięsne), a także nie zawierały zbyt dużych ilości barwników, konserwantów (niestety we współczesnym świecie nie wyeliminujemy ich całkowicie).

Więc ważne jest czytanie etykiet na produktach i wybieranie tych z najlepszym składem, czyli z dużą ilością zdrowych, naturalnych składników bez chemicznych odpowiedników.

Zwracajcie również uwagę, aby kupowana przez Was żywność nie posiadała w swoim składzie glutaminianu sodu, który dodawany jest w celu podkreślenia, ulepszenia smaku bardzo często kiepskiej jakości produktom!

Życzę zdrówka:

Alina Tyda ☺