

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 dziąsłami.</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 😊