Dažnai pagalvojame, kad visus reikiamus vitaminus galime gauti ir pasisavinti su maistu, tačiau dėl greito gyvenimo tempo ir prastų mitybos įpročių tai padaryti sunkiai pavyksta. „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova paaiškina, kad kasdienai svarbiausi yra 5 vitaminai – A, B, C, D, E. Suprastėjus savijautai, jie tikrai gali padėti atstatyti organizmą, stiprinti imunitetą, net pagerinti nuotaiką ar odos būklę. Bet ir piktnaudžiauti vitaminais nevalia. Kada šiuos vitaminus vartoti ir kaip teisingai juos pasirinkti?

Svarbiausias antioksidantas

Kalbėdama apie vitamino A naudą, farmacininkė pažymi, kad jis – būtinas daugeliui mūsų organizmo funkcijų. Šis vitaminas padeda atsinaujinti ir susidaryti odos bei gleivinių ląstelėms, stiprina akis ir padeda skirti šviesą, tamsą bei spalvas, taip pat palaiko normalų organizmo augimą, kaulų ir dantų formavimąsi bei nervų sistemos veiklą.

„Šis vitaminas veikia kaip antioksidantas, kuris apsaugo nuo organizmą pažeidžiančių laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas A taip pat reikalingas normaliam embriono vystymuisi, todėl jis itin naudingas nėščiosioms. Suaugusiam žmogui kasdien reikia maždaug 800 mikrogramų vitamino A, o nėščiosioms – net 1000“, – teigia farmacijos specialistė. Tiesa, perdozuoti šio vitamino nėščioms moterims nederėtų, nes jo perteklius gali pakenkti vaisiui. „Perdozavus taip pat gali pasireikšti pykinimas, galvos skausmas, vėmimas, sąnarių ir kaulų skausmai, mieguistumas ar kepenų funkcijos sutrikimai“, – paaiškina R. Molotkova.

Pagalba nervų sistemai

B grupės vitaminai itin svarbūs nervų sistemai, todėl, pasak vaistininkės, jei neaprūpinsite organizmo šiais vitaminais, galite turėti nervinių sutrikimų, justi didesnį stresą, liūdesį.

„Klientams, kurie užsukę į vaistinę skundžiasi nusilpusią nervų sistemą, rekomenduojame naudoti B grupės vitaminų derinius. Būtent jie padeda įveikti streso bei depresijos simptomus. Kadangi B grupės vitaminų funkcijos glaudžiai susijusios tarpusavy, patariame iš karto vartoti jų kompleksą – B1, B6, B12“, – sako farmacininkė. Ji pabrėžia, kad vitamino B atsargos organizme nesikaupia, todėl jo būtina gauti su maistu. Gerokai daugiau vitamino B reikia dirbant sunkų fizinį darbą, intensyviai sportuojant, esant karštam orui, tačiau paros norma vis tik neturėtų viršyti 2–3 mikrogramų.

„Perdozavus šios grupės vitaminų, galite jausti pykinimą, nuovargį. Pasitaiko atveju kuomet pasireiškia gausus šlapinimasis, veido raudonis, nereguliarus širdies ritmas ar skrandžio opa“, – sako R. Molotkova.

Vitaminas C – ne tik imunitetui

Vitaminas C mūsų organizme taip pat veikia kaip stiprus antioksidantas, kuris padeda išvengti ir kai kurių širdies ir kraujagyslių ligų. Jis yra svarbus medžiagų apykaitai, stiprina organizmo atsparumą infekcijoms, skatina žaizdų gijimą, padeda organizmui įsisavinti geležį.

„Klientams rekomenduojame per parą šio vitamino suvartoti ne daugiau kaip 60 mikrogramų. Nėščioms moterims dozė turėtų siekti 80 mikrogramų, o žindančioms per parą patariame suvartoti 100. Gerokai daugiau vitamino C reikia ištikus stresui ar kilus infekcijai“, – teigia vaistininkė. Pasak jos, vitamino C perdozavimas pasitaiko labai retai, tačiau jei vis dėl to perdozavote, vienas iš galimų požymių yra inkstų akmenys. Kiti simptomai – pykinimas, vėmimas ir skrandžio skausmai.

Kai saulės neužtenka

Dėl vitamino D vartojimo visuomenėje nuolat kyla diskusijų. Ar turime jį vartoti ištisus metus, ar užtenka jo tiek kiek gauname su saulės spinduliais vasarą? R. Molotkova pažymi, jog tam, kad apsirūpintumėme šiuo vitaminu, užtektų 10 minučių pabūti saulėje, tačiau Lietuvoje dėl metų laikų kaitos to padaryti neįmanoma.

„Kiekvienam patarčiau per dieną papildomai vartoti bent 5 mikrogramus vitamino D. Pavyzdžiui, nėščioms ir žindančioms šio vitamino reikia dvigubai daugiau. Taip pat daugiau vitamino reikia sergant kai kuriomis kepenų ir inkstų ligomis“, – aiškina „Eurovaistinės“ atstovė. Vitamino D vartojimas padeda organizmui pasisavinti kalcį ir fosforą, stiprina kaulus ir dantis, padeda išvengti rachito, artrito ir osteoporozės, dalyvauja augimo ir brendimo procesuose, būtinas imunitetui.

Drėkina odą ir tolina senėjimą

Siekiant puoselėti grožį, nepamainomas yra vitaminas E, kuris ne tik stiprina imuninę sistemą, apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, didina potenciją, bet ir drėkina jūsų odą bei atitolina senėjimą.

„Norint jausti kuo geresnį šio vitamino poveikį, rekomenduojama pradėti nuo mažesnio jo kiekio. Jei per savaitę nepajutote nepageidaujamo poveikio, kuris pasireiškia nuovargiu, silpnumu ir galvos skausmu, galite vitamino kiekį didinti, kol pasieksite rekomenduojamą ar jums skirtą normą“, – sako farmacininkė. Vitamino E perdozavimas lėtina kraujo koaguliaciją, didiną kraujospūdį, slopina imuninę sistemą. Šiuo vitaminu piktnaudžiaujantis

vyrai rizikuoja ir savo prostatos sveikata.

Ryte ar vakare

Vitaminus „Eurovaistinės“ farmacijos specialistė pataria vartoti pirmoje dienos pusėje, po pusryčių. Tokiu būdu gaunama energijos visai dienai. Jei vitaminus vartojate vakare, jie gali jums trukdyti užmigti. Tam, kad organizmas pilnai įsisavintų vitaminus, taip pat svarbus ir maistas, su kuriuo jie vartojami. „Pavyzdžiui, vitaminų A, D, E, pilnam įsisavinimui būtinos riebalinės medžiagos. Labai svarbu visus vitaminus vartoti kasdien tuo pačiu metu. Dažniausiai tai taikoma B grupės ir C vitaminams, kurių mūsų organizmas turi gauti kasdien“, – pabrėžia R. Molotkova.

Daugiau: **Brain PRO – smegenims ir atminčiai**