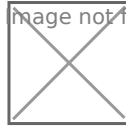


Βιταμίνες: Οι σωματοφύλακες της υγείας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[25634199_shutterstock_329269400.limghandler](#)

Έχουν τον πρώτο ρόλο σε ό,τι αφορά την υγεία, τη διάθεση, τη γονιμότητα, ακόμη και την εμφάνισή μας. Εμείς, όμως, πόσα γνωρίζουμε για τις πρωταγωνίστριες της υγείας μας, τις βιταμίνες;

«Και γιατί πρέπει να πιω την πορτοκαλάδα που μου έστυψε ο μπαμπάς;», «Ποιος λέει ότι τα μπρόκολα είναι καλύτερα από τα πατατάκια;», «Γιατί πρέπει να τρώμε συνέχεια σαλάτες;», «Τι καλύτερο έχουν οι ξηροί καρποί από τα γαριδάκια;». Η απάντηση σε καθεμία από τις παραπάνω διαφορετικές ερωτήσεις είναι ακριβώς η ίδια: «Γιατί μας δίνουν βιταμίνες». Είμαι σίγουρη ότι, όπως κι εγώ, αυτό λέτε κι εσείς στα παιδιά σας κάθε φορά που σας κάνουν μια παρεμφερή ερώτηση. Κι εκείνα σας κοιτάνε -όπως κι εμένα τα δικά μου παιδιά- με ένα βλέμμα γεμάτο απορία και συνεχίζουν να διαπραγματεύονται για τα πατατάκια, τα γαριδάκια και τα υπόλοιπα σνακ. Κάποια στιγμή, λοιπόν, άλλαξα τακτική και δεν είπα «Επειδή έχουν βιταμίνες», αλλά «Επειδή θα σε βοηθήσουν να βλέπεις καλύτερα, να είσαι πιο δυνατός, να γίνεις πιο έξυπνος...», και τότε -με ενδιαφέρον- τα παιδιά μου μού έκαναν την ερώτηση: «Πώς θα γίνει αυτό;». Για να δούμε, λοιπόν, πώς...

Θέλω να μην αρρωσταίνω!

Η βιταμίνη C είναι κατεξοχήν η βιταμίνη του ανοσοποιητικού. Η πρόσληψή της ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας και επίσης βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και την προστασία από τις μολύνσεις.

Πού να την αναζητήσω: Οι καλύτερες πηγές της βιταμίνης C είναι τροφές όπως: η πιπεριά, ο μαϊντανός, η ντομάτα, το ακτινίδιο, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, η παπάγια, τα φρέσκα κρεμμύδια, το κόκκινο λάχανο, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, ο αρακάς, το κουνουπίδι, τα κάστανα, το πεπόνι, το γκρέιπφρουτ, τα πράσα, τα μανταρίνια, τα κολοκυθάκια, το σκόρδο, τα χόρτα, το σπανάκι, το μάνγκο, τα βατόμουρα, τα φραγκοστάφυλα, το μαρούλι, το μήλο, το λάχανο.

Σε ποιες ποσότητες: Οι άνδρες χρειάζονται 90 mg ημερησίως, οι γυναίκες περίπου 75 mg και τα παιδιά 30-60 mg βιταμίνης C. Οι καπνιστές χρειάζονται επιπλέον 20-30 mg ημερησίως. Παρ' όλα αυτά, αν τρώμε 5 με 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά (όπως συστήνει το Αμερικανικό Αντικαρκινικό

Ινστιτούτο), θα φτάσουμε σίγουρα να παίρνουμε περίπου 250 mg βιταμίνης C.

Tip: Η βιταμίνη C είναι ευαίσθητη στη θερμότητα (το μαγείρεμα), το οξυγόνο, το φως, το νερό και τη μακροχρόνια συντήρηση.

Less & more

* Η ανεπάρκεια βιταμίνης C μπορεί να οδηγήσει στη συχνή εκδήλωση κρυολογημάτων και άλλων λοιμώξεων. Η πιο συχνή αιτία για την έλλειψη της βιταμίνης C είναι η στέρηση φρούτων και λαχανικών, το υπερβολικό βράσιμο των εν λόγω τροφίμων και η μακροχρόνια συντήρησή τους, καθώς και η συνεχής κατανάλωση μόνο κονσερβοποιημένων ή αποξηραμένων φρούτων και λαχανικών.

* Σε πολύ υψηλές δόσεις η βιταμίνη C μπορεί να προκαλέσει διάρροιες, στομαχικές διαταραχές και πέτρες στα νεφρά, αλλά πρόκειται για σπάνιες περιπτώσεις.

Για πάντα νέοι

Η βιταμίνη E θεωρείται η βιταμίνη της νεότητας, επειδή είναι αντιοξειδωτική και θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι στα καρδιαγγειακά και στον καρκίνο.

Πού να την αναζητήσω: Η καλύτερη πηγή της βιταμίνης E είναι το ελαιόλαδο, το οποίο υπερτερεί έναντι των άλλων φυτικών ελαίων (π.χ. ηλιέλαιο, βαμβακέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, φιστικέλαιο) που περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης E ανά γραμμάριο. Γιατί υπερτερεί το ελαιόλαδο; Επειδή αυτό που έχει σημασία δεν είναι η περιεκτικότητα αλλά η θρεπτικότητα που έχει τελικά η βιταμίνη που λαμβάνουμε. Εκείνη του ελαιολάδου, λοιπόν, είναι πιο θρεπτική. Επίσης, αρκετή ποσότητα βιταμίνης E θα μας δώσουν τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, το χαβιάρι, οι νιφάδες βρώμης, το κουκουνάρι, τα καρύδια, τα ραδίκια, το ταχίνι, το σουσάμι κ.ά.

Σε ποιες ποσότητες: Οι ειδικοί συστήνουν να παίρνουμε μέσω της διατροφής μας 10-15 mg καθημερινά.

Tip: Η βιταμίνη E καταστρέφεται στις υψηλές θερμοκρασίες, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουμε να μαγειρεύουμε πολλή ώρα τα τρόφιμα που την περιέχουν. Επίσης, της κάνει κακό το φως, γι' αυτό και πρέπει να διατηρούμε τις τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη E σε μέρος σκοτεινό.

Less & more

* Η έλλειψή της είναι σπάνια, γιατί η βιταμίνη E υπάρχει σε όλα σχεδόν τα τρόφιμα και επιπλέον επειδή είναι λιποδιαλυτή - αποθηκεύεται στον λιπώδη ιστό του σώματος, επομένως όλοι τη διαθέτουμε στις λιποαποθήκες του σώματός μας. Η μόνη περίπτωση να υπάρχει ανεπάρκειά της συναντάται σε ανθρώπους με σοβαρά γαστρεντερικά προβλήματα (οι οποίοι παρουσιάζουν αδυναμία συγκέντρωσης, απώλεια ισορροπίας, αναιμία και εξασθένηση του ανοσοποιητικού).

* Κάποτε είχε θεωρηθεί ότι μεγάλες δόσεις της θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην προοπτική της μακροζωίας, αλλά και ότι μπορεί τελικά να δημιουργούν προβλήματα. Μάλιστα, η υπερκατανάλωσή της έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο

για αιμορραγικά εγκεφαλικά. Επίσης, είναι πιθανό, σε περίπτωση υπερκατανάλωσης, να μειωθεί η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά άλλες λιποδιαλυτές βιταμίνες. Πρόκειται για μία από τις πιο πολυσυζητημένες και αμφιλεγόμενες βιταμίνες.

Θέλω να λειτουργεί ρολόι ο οργανισμός μου

Η βιταμίνη K είναι εκείνη που διασφαλίζει την ομαλή ροή του αίματός μας και συμβάλλει στο να αποφεύγονται τόσο οι θρομβώσεις όσο και οι αιμορραγίες. Επειδή είναι τόσο σημαντική για τη ζωή μας, η φύση έχει προνοήσει ώστε να συντίθεται στο έντερό μας.

Πού να την αναζητήσω: Στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα αντίδια, τα βλίτα, το λάχανο, ο μαϊντανός, τα σπαράγγια, το μαρούλι, το σπανάκι, το κουνουπίδι, τα παντζάρια, τα λαχανάκια Βρυξελλών, καθώς επίσης και στο σογιέλαιο.

Σε ποιες ποσότητες: Επειδή δεν είναι δυνατόν να υπολογιστεί με ακρίβεια πόση ποσότητα βιταμίνης K συντίθεται καθημερινά από το έντερό μας, οι ειδικοί συστήνουν να φροντίζουμε να παίρνουμε επιπλέον 1 μg βιταμίνης ανά κιλό βάρους καθημερινά. Έτσι, κατά μέσο όρο συστήνονται τα 65-80 μg την ημέρα.

Tip: Όσοι παίρνουν αντιπηκτική αγωγή είναι σκόπιμο να αποφεύγουν σκευάσματα που την περιέχουν, γιατί κινδυνεύει να μειωθεί η δράση της φαρμακευτικής τους αγωγής. Επίσης, συνιστάται να περιορίζονται σε 1-3 μερίδες ημερησίως τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη K και να εναλλάσσουν τις πλούσιες πηγές με τρόφιμα που είναι φτωχά σε βιταμίνη K (π.χ. καρότο), για να πετυχαίνουν έτσι τελικά τη σταθερή πρόσληψη της βιταμίνης.

Less & more

* Ο σύγχρονος άνθρωπος, με την κακής ποιότητας διατροφή που κάνει (όπου δεν περιέχονται πολλές αδιάλυτες φυτικές ίνες), δυσκολεύεται συχνά να τη συνθέσει. Σημαντική έλλειψη όμως μπορεί να παρουσιάσουν μόνο άνθρωποι που υποφέρουν από σοβαρές γαστρεντερικές ή ηπατικές νόσους, οι οποίοι θα μπορούσαν ίσως - κατ' επέκταση εξαιτίας της μειωμένης ποσότητάς της- να παρουσιάζουν και αυξημένη αιμορραγική διάθεση. Γι' αυτό και είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε όσο περισσότερα λαχανικά (που την περιέχουν) μπορούμε.

* Όσο για την υπερβολική πρόσληψή της μέσω της τροφής, δεν υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα -ή ενδείξεις έστω- ότι θα μπορούσε να μας δημιουργήσει κάποιο πρόβλημα.

Θέλω να έχω γερό σκελετό

Η βιταμίνη D, γνωστή και ως «η βιταμίνη του ήλιου», την οποία συνθέτει ο οργανισμός μας όταν εκτίθεται στον ήλιο, είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη

της οστεοπόρωσης και για τη διατήρηση ενός γερού σκελετού.

Πού να την αναζητήσω: Η σημαντικότερη πηγή βιταμίνης D είναι το φως του ήλιου και η διατροφή λειτουργεί επικουρικά. Περιορισμένες ποσότητες βιταμίνης D περιέχουν κάποια λιπαρά τρόφιμα, όπως είναι τα γαλακτοκομικά, τα αυγά, τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σαρδέλα, σολομός) και κάποια θαλασσινά (π.χ. τα στρείδια).

Σε ποιες ποσότητες: Κατά μέσο όρο χρειαζόμαστε κάθε μέρα 400 IU (διεθνείς μονάδες) βιταμίνης D, την οποία παίρνουμε κατά κανόνα από τον ήλιο (σε ποσοστό μέχρι και 90%), καθώς η υπερϊώδης ακτινοβολία διασπά τη χοληστερίνη που βρίσκεται στο δέρμα, για να συντεθεί στη συνέχεια η βιταμίνη D. Τι χρειάζεται να κάνουμε για να τη συνθέσουμε; Να καθόμαστε συχνά, αν είναι δυνατόν καθημερινά, για 15΄ στον ήλιο αφήνοντας ακάλυπτο το πρόσωπο και τα χέρια μας.

Tip: Όταν κριθεί απαραίτητο, ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει βιταμίνη D, π.χ. σε άτομα με οστεοπόρωση, στους άνω των 65 ετών ή σε ανθρώπους που δεν τους «βλέπει» ο ήλιος.

Less & more

Η ανεπάρκειά της μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει προβλήματα στα οστά και τον σκελετό, κάνοντάς τα πιο αδύναμα. Έχει, μάλιστα, φανεί από έρευνες ότι όλοι σχεδόν οι άνθρωποι που έχουν πάθει κάποιο οστεοπορωτικό κάταγμα είχαν ανεπάρκεια βιταμίνης D.

* Σε πολύ μεγάλες δόσεις, η βιταμίνη D μπορεί να αυξήσει το ασβέστιο στο αίμα και αργότερα να δημιουργηθούν έτσι πέτρες στα νεφρά. Γι' αυτό, οι ειδικοί συνιστούν σε ασθενείς με σχετικό ιστορικό έναν μήνα αφού ξεκινήσουν να παίρνουν συμπλήρωμα βιταμίνης D

να κάνουν εξετάσεις για να ελέγξουν τα επίπεδα του ασβεστίου στο αίμα και τα ούρα τους.

Θέλω να έχω κοφτερό μυαλό

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (B1, B2, B3, B5, B6, φυλλικό οξύ και B12) θεωρούνται οι βιταμίνες του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.

Πού να τις αναζητήσω: Βρίσκονται σε πάρα πολλές τροφές, κυρίως στις πρωτεϊνούχες (βλ. τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).

Σε ποιες ποσότητες: Γενικά, αν κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, δεν θα έχουμε σημαντικές ελλείψεις από τις βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Less & more

* Οι ανεπάρκεια των βιταμινών του συμπλέγματος B δεν είναι και τόσο συχνή στον δυτικό κόσμο. Να σημειώσουμε, ωστόσο, ότι οι στερητικές δίαιτες μπορεί να οδηγήσουν σε έλλειψη της βιταμίνης B5, προκαλώντας εκνευρισμό, αϋπνία, προβλήματα στο στομάχι και αύξηση των περιστατικών μόλυνσης. Επίσης, όσοι δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα, υπερκαταναλώνουν αλκοόλ ή έχουν

γαστρεντερικά προβλήματα κινδυνεύουν να παρουσιάσουν ανεπάρκεια της Β12. Στην περίπτωση αυτή, μπορεί να προκληθούν αναιμία, ανορεξία, κόπωση, ακόμα και νευρικές βλάβες. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να κάνουμε και στο φυλλικό οξύ, η ανεπάρκεια του οποίου μπορεί να προκαλέσει αναιμία, γαστρεντερικά προβλήματα, εξάντληση και μελαγχολία, ενώ η έλλειψή του κατά τη διάρκεια της κύησης οδηγεί στη γέννηση παιδιών με προβλήματα νευρικής και πνευματικής ανάπτυξης, γι' αυτό και χορηγείται στις εγκύους.

* Σε περίπτωση υπερβολικής λήψης δεν έχει παρατηρηθεί τοξικότητα των βιταμινών αυτών, αφού η περίσσεια αποβάλλεται από τα ούρα. Εξαίρεση αποτελεί η υπερπρόσληψη βιταμίνης Β6, που μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές διαταραχές, κατάθλιψη, μούδιασμα στα άκρα και αϋπνία.

Για... σούπερ όραση

Η βιταμίνη Α θεωρείται η βιταμίνη των ματιών. Επίσης, μπλοκάρει τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Πρόκειται για βιταμίνη η οποία βρίσκεται στη φύση με 2 μορφές: ως ρετινόλη (σε ζωικές τροφές) και ως β-καροτένιο (στα φυτά). Μάλιστα, το β-καροτένιο των φυτών μετατρέπεται σε βιταμίνη Α μέσα στο σώμα μας.

Πού να την αναζητήσω: Η βιταμίνη Α «φυλάσσεται» σε ποσοστό περίπου 90% στο συκώτι, γι' αυτό και η κυριότερη πηγή της είναι το συκώτι διαφόρων ζώων. Ωστόσο, τροφές φυτικής προέλευσης πλούσιες στη συγκεκριμένη βιταμίνη είναι τα λαχανικά με σκούρο πράσινο, κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα, όπως τα καρότα, η γλυκοπατάτα, το σπανάκι, ο αρακάς, τα χόρτα, τα πράσα, η κόκκινη πιπεριά. Αρκετή ποσότητα βιταμίνης Α βρίσκουμε επίσης στην πικραλίδα, το χέλι, το πατέ χήνας, τη βρώμη, τις νιφάδες καλαμποκιού, το λάχανο, τα αποξηραμένα βερίκοκα, το κόλιαντρο, το χαβιάρι, τον μαϊντανό, τα χόρτα από τα παντζάρια, το κατσικίσιο τυρί και το νεροκάρδαμο. Θα πρέπει να προσέχουμε, όμως, επειδή η απορρόφηση της βιταμίνης Α μειώνεται σημαντικά όταν η διατροφή μας είναι φτωχή σε λίπη. Γι' αυτό, όταν καταναλώνουμε τρόφιμα πλούσια στη συγκεκριμένη βιταμίνη, καλό είναι να τα συνοδεύουμε με πηγές λιπαρών.

Σε ποιες ποσότητες: Οι άνδρες έχουν ανάγκη 900 μg και οι γυναίκες 700 μg ημερησίως.

Less & more

* Σε περιπτώσεις ανεπαρκούς πρόσληψης (συνδέεται κυρίως με τον υποσιτισμό), έχουν παρατηρηθεί σοβαρές επιπτώσεις, όπως δυσκολία όρασης στο σκοτάδι (νυχτερινή τύφλωση), ξηροφθαλμία, αυξημένη ευαισθησία σε μολύνσεις του αναπνευστικού και του ουροποιητικού συστήματος, απώλεια όρεξης και συχνή κόπωση.

* Αν και στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής η υπερβιταμίνωση είναι

σπάνια, υπάρχει ο κίνδυνος να προκληθεί όταν καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Α (όπως το συκώτι) ή κάνουμε κατάχρηση σε συμπληρώματα (με συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, ναυτία, εμετός, ξηρότητα δέρματος κ.τ.λ.). Όσο για την υπερκατανάλωση β-καροτίνης, το μόνο που μπορεί να συμβεί είναι να παρατηρήσουμε μια αλλαγή στο χρώμα του δέρματός μας (να φαίνεται πιο κιτρινωπό), χωρίς αυτό να εγκυμονεί οποιονδήποτε κίνδυνο για την υγεία μας.

Οι πηγές των βιταμινών του συμπλέγματος Β

B1 (θειαμίνη): Δημητριακά ολικής άλεσης, φιστίκια Αιγίνης, φασόλια, πατάτες, λαχανικά, συκώτι, κρέας, θαλασσινά, αυγά. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 1,4-1,5 mg για τους άνδρες και 1-1,1 mg για τις γυναίκες. Όσοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, ζάχαρης, υδατανθράκων χρειάζονται μεγαλύτερη δόση.

B2 (ριβοφλαβίνη): Γάλα, συκώτι, μανιτάρια, πράσινα λαχανικά, ντομάτες, πίτουρα, φύτρο σιταριού, αυγά, κρέας. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 1,6-1,8 mg για τους άνδρες και 1,2-1,4 mg για τις γυναίκες.

B3 (νιασίνη): Όλα τα ζωικά τρόφιμα και λιγότερο τα φυτικά, όπως φιστίκια, όσπρια, πατάτες, λαχανικά και πιτυρούχο ψωμί. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 18-20 mg για τους άνδρες και 13-14 mg για τις γυναίκες.

B5 (Παντοθενικό οξύ): Όπως λέει και το όνομά της, βρίσκεται παντού, αλλά καταστρέφεται στις υψηλές θερμοκρασίες. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 5 mg.

B6 (πυριδοξίνη): Δημητριακά ολικής άλεσης, συκώτι, κρέας, ψάρι, όσπρια, λαχανικά, γάλα, κρόκος αυγού. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 2 mg

Φυλλικό οξύ (B9 ή B10): Όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, συκώτι, μανιτάρια. **Πόσο χρειαζόμαστε ημερησίως:** 400 µg. Χρειάζεται προσοχή, επειδή καταστρέφεται από τις υψηλές θερμοκρασίες, το νερό και την κονσερβοποίηση.

B12 (κυανοκοβαλαμίνη): Κρέας, συκώτι, αυγά, ψάρια, γαλακτοκομικά. **Πόση χρειαζόμαστε ημερησίως:** 3 µg. Επίσης, συντίθεται και στο έντερο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ, MMedSci.SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.).

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr