Βιταμίνες & Διατροφή

Η λήψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων μέσω μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής είναι αναγκαία για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού ενός ανθρώπου. Συνεχείς επιστημονικές μελέτες τεκμηριώνουν την αναγκαιότητα όλων των βιταμινών στις απαραίτητες ποσότητες.
Οι βιταμίνες και τα μέταλλα (τα οποία συνεργάζονται με τις βιταμίνες) είναι θρεπτικά συστατικά, τα οποία βοηθούν στο μεταβολισμό, συμβάλλοντας στην καλή υγεία, την αναπαραγωγή, την ανάπτυξη και τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης. Αρκετές βιταμίνες και τα μέταλλα δεν μπορούν να συντεθούν στον ανθρώπινο οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται από την τροφή. Εμπεριέχονται στα οστά, στα δόντια, είναι σημαντικά συστατικά των μυών, νευρικών κυττάρων, ορμονών και ενζύμων. Η έλλειψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων στον οργανισμό, έστω και σε μικρό βαθμό, λόγω μη ισορροπημένης διατροφής, αργά ή γρήγορα μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές της υγείας.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για μία καλή διατροφή:

Τρώτε καθημερινά ένα καλό πρωινό. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως με ημιαποβουτυρωμένο γάλα και ένα ποτήρι χυμό φρούτων, προσφέρουν φυτικές ίνες και αρκετές βασικές βιταμίνες.
Προσέχετε την υπερβολική κατανάλωση του αλατιού. Ελέγχετε τις πληροφορίες στο πίσω μέρος κάθε συσκευασίας τροφής, ιδιαίτερα πριν αγοράσετε έτοιμα γεύματα.
Μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά βοηθάει στην προστασία του οργανισμού. *Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η καλύτερη πηγή αντιοξειδωτικών*, φροντίστε να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα με διαφόρων ειδών φρούτα.

Ο *σίδηρος* είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέταλλα καθώς αποτελεί δομικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος. Μια μικρή έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει αναιμία (και κατά συνέπεια κούραση και αδυναμία), ενώ η χρόνια έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια κάποιου οργάνου. Το συκώτι και το άπαχο κόκκινο κρέας είναι πολύ καλές και εύκολα απορροφήσιμες πηγές σιδήρου, γι' αυτό και η κατανάλωση κόκκινου κρέατος συστήνεται για μέχρι δύο φορές την εβδομάδα.
Τα οστά αναπτύσσονται μέχρι τα 25 έτη και η έλλειψη ασβεστίου είναι πιθανό να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης σε μεταγενέστερη ηλικία.

Το *φυλλικό οξύ* θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες που σκοπεύουν να μείνουν έγκυες, επειδή συμβάλει στην πρόληψη της δισχιδούς ράχης κατά τη διάρκεια της εμβρυογένεσης. Πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος, είναι μεταξύ άλλων: τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιονδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος www.pfizer.gr και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφορίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.

σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα πορτοκάλια. Ωστόσο, επειδή η ποσότητα φυλλικού οξέος που απαιτείται κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης είναι μεγάλη, ο γιατρός χορηγεί τη βιταμίνη αυτή.

Στις μέρες μας και για τους περισσότερους δραστήριους επαγγελματικά ανθρώπους δεν είναι εφικτό ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα, λόγω των πολλών υποχρεώσεων και της έλλειψης χρόνου.

Μετά την ηλικία των 40 – 45 ετών, ο μεταβολικός ρυθμός (η ταχύτητα με την οποία το σώμα καίει θερμίδες) μειώνεται, επίσης μειώνεται η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά τις βιταμίνες και τα μέταλλα από την τροφή. Αυτό έχει συνήθως ως αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους με κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας. Εδώ, η καθημερινή άσκηση γίνεται απαραίτητος σύμμαχος της καλής υγείας.

Επιπλέον, για τις ηλικίες άνω των 50 ετών επιβάλλεται η παρακολούθηση των επιπέδων λίπους του σώματος. Προβλήματα υγείας, όπως η υψηλή χοληστερόλη, η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης τύπου 2, εμφανίζονται πιο συχνά στις μεγαλύτερες ηλικίες. Μια δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, η οποία περιλαμβάνει πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά , είναι ένας καλός τρόπος για την πρόληψη και την αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων. Προτιμάτε τροφές που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης, όπως η βρώμη, το ελαιόλαδο, τα όσπρια οι ξηροί καρποί, η σόγια κλπ.

Κατά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες, όπου η μείωση των επιπέδων οιστρογόνων επιταχύνει την απώλεια ασβεστίου από τα οστά, ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης αυξάνεται, όπως επίσης και η δημιουργία εύθραυστων οστών. Είναι σημαντικό να καταναλώνονται τουλάχιστον τρεις μερίδες τροφίμων, πλούσιων σε ασβέστιο και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Επίσης, να πραγματοποιείται τακτικά κάποιου είδους άσκηση, π.χ. με ελαφρά βάρη ή περπάτημα, που θα βοηθήσει τα οστά να παραμένουν γερά. Παρόλα αυτά, πολλές φορές η χορήγηση συμπληρώματος διατροφής που περιέχει ασβέστιο πριν ή μετά την εμμηνόπαυση κρίνεται απαραίτητη.

Με το πέρασμα των χρόνων και στις γηραιότερες ηλικίες το σώμα γίνεται λιγότερο αποτελεσματικό στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών. Η ανάγκη όμως του οργανισμού για βιταμίνες και μέταλλα παραμένει ίδια ή σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιθανόν να αυξηθεί. Ένα συμπλήρωμα διατροφής και μετάλλων μπορεί να βοηθήσει στη λήψη των απαραιτήτων συστατικών.

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, η τροφή αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας και απαραίτητων συστατικών, για αυτό μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπινου οργανισμού.

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιονδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος www.pfizer.gr και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφορίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.