

Οι Βιταμίνες στη διατροφή μας

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΙΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ;



Όπως κάθε μηχανή, έτσι και το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται τα κατάλληλα καύσιμα. Οι βιταμίνες, τις οποίες παίρνουμε μέσω της διατροφής μας, είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς βοηθούν στη σωστή λειτουργία των κυττάρων, στην ανάπτυξη του σώματος και στη διατήρηση της υγείας μας.

Κάθε βιταμίνη είναι σαν ένα μικρό στρατιωτάκι, το οποίο έχει να εκτελέσει μια πολύ σημαντική λειτουργία μέσα στο σώμα. Η έλλειψη βιταμινών μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στην υγεία. Αυτό σημαίνει ότι φροντίζουμε να καταναλώνουμε επαρκείς ποσότητες φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημη-

τριακών, ψαριών και γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά, προκειμένου η ζυγαριά της υγείας μας να παραμένει σταθερή και να μην κλίνει επικίνδυνα προς μία κατεύθυνση. Ας δούμε, όμως, πού βοηθάει τον οργανισμό κάθε βιταμίνη:

1) Βιταμίνη Α: Βοηθάει στην καλή υγεία των οστών και των δοντιών, των ιστών και του δέρματος.

2) Βιταμίνη Β6: Γνωστή και ως πυριδοξίνη. Βοηθάει τα ερυθρά κύτταρα στον οργανισμό, καθώς και την εγκεφαλική λειτουργία.

3) Βιταμίνη Β3: Λέγεται και νιασίνη και βοηθά στην υγεία του δέρματος και των νεύρων. Επίσης, η κατανάλωσή της

βοηθά στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης.

4) Βιταμίνη Β12: Όπως και οι υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, είναι σημαντική για το μεταβολισμό και την παροχή ενέργειας. Χωρίς βιταμίνη Β προκαλούνται κούραση, κεφαλαλγίες και νεύρα. Η Β12, συγκεκριμένα, βοηθάει στη δομή των ερυθρών κυττάρων και διατηρεί την υγεία του κεντρικού νευρικού συστήματος.

5) Βιταμίνη C: Προάγει την υγεία των δοντιών και των ούλων. Βοηθάει το σώμα να απορροφήσει το σίδηρο που λαμβάνει από τις τροφές και συντελεί στην ταχύτερη θεραπεία των τραυμάτων.



6) Βιταμίνη D: Είναι γνωστή και ως η «βιταμίνη του ήλιου», καθώς το σώμα τη συνθέτει μετά την έκθεσή του στην ηλιακή ακτινοβολία. Δέκα με δεκαπέντε λεπτά έκθεσης στον ήλιο, τρεις φορές την εβδομάδα, είναι αρκετά προκειμένου το σώμα να παράγει την απαιτούμενη για τον οργανισμό βιταμίνη D. Άτομα που μένουν σε χώρες όπου δεν υπάρχει αρκετή ηλιοφάνεια εμφανίζουν έλλειψη στη συγκεκριμένη βιταμίνη. Η πρόσληψή της αποκλειστικά από τις τροφές θεωρείται αρκετά δύσκολη. Η βιταμίνη D βοηθάει το σώμα να απορροφήσει ευκολότερα το ασβέστιο που χρειάζεται ο οργανισμός, προκειμένου να χτίσει και να διατηρήσει υγιή οστά και δόντια.

7) Βιταμίνη E: Συμβάλλει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενώ παράλληλα βοηθά το σώμα να χρησιμοποιήσει τη βιταμίνη K.

8) Βιταμίνη K: Χωρίς αυτήν το αίμα δεν θα μπορούσε να πήξει. Επίσης, σύμφωνα με κάποιες μελέτες, η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας των οστών.

9) Φολικό οξύ: Συνεργάζεται με τη βιταμίνη B12 και βοηθά στη δομή των ερυθρών κυττάρων. Θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό για το ανθρώπινο DNA, το οποίο ελέγχει την ανάπτυξη του ιστού και τη λειτουργία των κυττάρων. Οι γυναίκες σε περίοδο εγκυμοσύνης πρέπει να λαμβάνουν αρκετές ποσότητες φολικού οξέος, καθώς προστατεύει την υγεία του εμβρύου.

10) Βιταμίνη B2: Ονομάζεται και ριβοφλαβίνη και συνεργάζεται με τις υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος B. Είναι σημαντική για την ανάπτυξη του σώ-

ματος και την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.

11) Βιταμίνη B1: Η επονομαζόμενη και θειαμίνη. Βοηθάει το σώμα να μετατρέψει τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη και στη συνέχεια σε ενέργεια – μια διαδικασία απαραίτητη για τη λειτουργία του οργανισμού. Η αυξημένη πρόσληψη της βιταμίνης B1 θεωρείται σημαντική σε περιόδους εγκυμοσύνης και θηλασμού. Επιπλέον, η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για τη λειτουργία της καρδιάς και τη διατήρηση της υγείας των νευρικών κυττάρων.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες

Βιταμίνη A: Κρόκος αβγού, ψάρια, συκώτι, βοδινό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, βούτυρο), σκουρόχρωμα φρούτα, σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολο).

Βιταμίνη D: Λιπαρά ψάρια (π.χ., σολομός, σκουμπρί, ρέγγα), δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά (τυρί, γιαούρτι, βούτυρο).

Βιταμίνη E: Αβοκάντο, σκουρόχρωμα λαχανικά (σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολο), μαλακές μαργαρίνες, παπάγια, μάνγκο, ξηροί καρποί, σιτάρι.

Βιταμίνη K: Λάχανο, κουνουπίδι, δημητριακά, ψάρια, συκώτι, αβγά, βοδινό, σκουρόχρωμα πράσινα λαχανικά (μπρόκολο, σπαράγγια, λαχανάκια Βρυξελλών), σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά (σπα-

νάκι, κατσαρό λάχανο, κ.λπ.).



Βιταμίνη C: Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, πατάτες, σπανάκι, φράουλες, λάχανο, κουνουπίδι, ντομάτες, εσπεριδοειδή.

Βιταμίνη B3: Αβοκάντο, αβγά, ψάρια (π.χ. τόνος), ξηροί καρποί, πατάτες, δημητριακά, άπαχο κόκκινο κρέας, όσπρια, πουλερικά.

Βιταμίνη B6: Αβοκάντο, μπανάνες, κρέας, όσπρια, ξηροί καρποί, πουλερικά, δημητριακά.



Βιταμίνη B12: Αβγά, κρέας, γάλα, γάλα σόγιας, πουλερικά, όστρακα, συκώτι, νεφρά.



Φολικό οξύ: Σπαράγγια, μπρόκολο, παντζάρια, μαγιά μπίρας, δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι), πορτοκάλια και χυμός πορτοκαλιού, φιστικοβούτυρο, φακές.

Βιταμίνη B1 (θειαμίνη): Αβγά, καθαρό άπαχο κρέας, ξηροί καρποί, αρακάς, δημητριακά, εμπλουτισμένο ψωμί και αλεύρι, όσπρια.

Πολλοί θεωρούν ότι όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο. Αυτό δεν ισχύει με τις βιταμίνες, καθώς η υπερκατανάλωση ορισμένων από αυτές μπορεί να έχει επιπτώσεις για τον οργανισμό. Η ποσότητα κάθε βιταμίνης που πρέπει να λαμβάνει κάποιος εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και κάποιες συγκεκριμένες ανάγκες του οργανισμού (π.χ. εγκυμοσύνη). Ο καλύτερος τρόπος για να λαμβάνετε καθημερινά τις απαιτούμενες για τον οργανισμό βιταμίνες είναι να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή. Αυτό σημαίνει ότι το καθημερινό σας μενού πρέπει να περιέχει μεγάλη ποικιλία σε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, όσπρια, δημητριακά και ψάρια. Επιπλέον, τα συμπληρώματα διατροφής είναι μια εναλλακτική πρόταση αν δεν λαμβάνετε επαρκείς ποσότητες βιταμινών μέσω της διατροφής. Φυσικά, σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας, ο οποίος, αφού κάνει εξετάσεις αίματος, θα σας κατατοπίσει σχετικά με το ποιες βιταμίνες λείπουν από τον οργανισμό σας και πώς θα του δώσετε επιπλέον βοήθεια.