

Zdraví, svěžest a dlouhověkost díky vitaminům, minerálům a dalším látkám

Úvod

Člověk by měl všechny nezbytné látky, které potřebuje ke svému životu, čerpat z přírodních produktů. Existuje jedno velké ALE....

Dnešní životní styl ve vyspělých zemích sice nabízí velké množství potravin, ale nezajišťuje bohužel dostatečný přísun základních látek. Důvodem jsou především špatné stravovací návyky, neboť nekonzumujeme dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných potravin, které jsou nejbohatšími zdroji nutričních látek. Nezanedbatelnou roli hraje i to, že mnohé látky jsou ze zemědělské půdy vyčerpány a ztrácejí se i při skladování a konzervaci potravin a při kuchyňské úpravě.

Mnozí z vás si v této souvislosti kladou řadu otázek:

Máme užívat doplňky, kolik, jak dlouho a v jaké formě? Mají vitaminy a minerály takovou moc, jaká se jim přisuzuje?

Vitaminy a minerály jsou nezbytné pro lidský život a výzkum těchto látek doznal obrovského pokroku. Denně se objevují nové překvapivé poznatky o vazbách mezi přirozenými potravinami, potravinovými doplňky a lidským zdravím. Potraviny a potravinové doplňky působí nejen preventivně, ale jsou i vhodným prostředkem při léčení mnoha chorob a zdravotních potíží. Ale většina z nás péči o vlastní zdraví podceňuje, systematicky porušuje životní styl a nechodí pravidelně na preventivní prohlídky. Nejsme ani příliš vstřícní vůči investicím do péče o vlastní zdraví. Až v případě bolesti či při příznacích určité choroby začneme se samoléčením. Nejčastějšími prostředky ke korekci zdravotního stavu jsou volně prodejné léky a také potravinové doplňky. K jejich použití veřejnost otevřeně a cíleně nabádají reklamy, v některých případech zavádějícím způsobem. To vede velmi často k bezhlavému a chaotickému užívání doplňků, jejichž prodej neustále roste. Je důležité si uvědomit, že nekontrolovatelné užívání těchto přípravků může být pro organismus nebezpečné a navíc dokáže hodně zatížit vaši kapsu.

Možnou odpověď na výše položené otázky vám možná poskytne tato kniha. Je totiž důležité správně se orientovat a získat potřebné informace. Na následujících stránkách je popsáno více než 80 doplňků – vitamínů, minerálů a dalších látek.

Kdo by měl dbát na užívání potravinových doplňků?

Ani odborníci na výživu nemají jednotný názor na to, zda je užívání doplňků u zdravého člověka prospěšné. Ale shodují se na tom, že u ohrožených skupin lidí je příjem těchto látek důležitý.



Lidé s uspěchaným životním stylem, lidé žijící ve stresu a pracující pod tlakem. Obzvláště ti, kteří si nedopřejí kvalitní stravu, ale nahrazují ji příležitostnými pokrmy ve stylu fast food.

- Těhotné a kojící ženy mají zvýšenou potřebu některých vitamínů a minerálů.
- Starší lidé, neboť stárnutím klesá schopnost efektivně vstřebávat živiny a také příjem potravy se snižuje.
- Vegetariáni a vegani mohou mít nedostatečný přísun vitamínů, hlavně vitaminu B12, a minerálů, zejména železa, vápníku, zinku, jodu.
- U lidí, kteří kouří či pijí alkohol, je potřeba vitamínů a minerálů vyšší.
- Sportovci či lidé se zvýšenou fyzickou zátěží mají vyšší spotřebu všech živin.
- Lidé s redukční dietou mají snížený příjem potravy, a tedy zvýšený příjem vitamínů a minerálů.
- Lidé nemocní, neboť časté užívání léků zvyšuje potřebu některých vitamínů a minerálů.
- Lidé po nemoci, neboť vhodné doplňky pomáhají lidem rychleji se zotavovat a obnovovat svoje síly.

Které potravinové doplňky jsou nejvhodnější?

Existuje velké množství potravinových doplňků, které jsou k dostání v lékárnách či prodejnách se zdravou výživou. Bohatý a pestrý výběr je pro běžného spotřebitele matoucí a nepřehledný. Navíc existuje nejen řada synteticky vyrobených vitamínů či minerálů, ale i mnoho výrobků, jejichž základem jsou výtažky z různých rostlin. Chcete-li se orientovat v nepřehledné nabídce potravinových doplňků a správně zvolit s ohledem na váš zdravotní stav, věk a životní styl, seznamte se s povahou a vlastnostmi jednotlivých doplňků. Tato kniha vám poskytne potřebné informace.

Důležité desatero o potravinových doplncích

1. Potravinové doplňky mají vaši stravu obohacovat, ne ji nahrazovat. Neměli byste je užívat proto, abyste jimi vyrovnali nedostatky vzniklé tím, že jíte málo zeleniny, ovoce a celozrnných potravin.
2. Potravinové doplňky nemohou napravit škody napáchané zlovyky a nevhodným způsobem života, jako je kouření, zvýšená konzumace alkoholu, nedostatek pohybu apod.
3. Reklama se nás snaží někdy přesvědčit, že doplňky získané z přírodních zdrojů jsou stoprocentně přírodní. Ale většina potravinových doplňků, ať už z jakéhokoli zdroje, byla určitým způsobem zpracována.
4. Na každém balení potravinového doplňku si přečtěte etiketu a nepřekračujte doporučené denní dávky. V textu se snažím uvádět všeobecně platné dávkování (doporučené denní dávky), ale síla jednotlivých výrobků se může značně lišit.
5. Na každém balení potravinového doplňku by měl být uveden údaj, jak a kdy doplněk užívat – nalačno, při jídle, se sklenkou vody apod. Řiďte se návodem k užívání!
6. Než začnete potravinový doplněk užívat, nezapomeňte si přečíst seznam přísad. Je to důležité pro ty z vás, kteří trpíte alergií na některé z uvedených látek.
7. Potravinové doplňky, zvláště rostlinné, mohou mít výrazné účinky. Sledujte své

reakce, při prvních známkách potíží přestaňte doplněk užívat.

8. Velmi mladí lidé, těhotné a kojící ženy a staří lidé by se měli před užíváním potravinového doplňku poradit s lékařem.

9. Pokud jste nemocní či trpíte chronickým onemocněním, poradte se o užívání potravinových doplňků se svým lékařem. Některé doplňky mohou ovlivnit působení a účinnost léků. Váš lékař by měl vědět o všech přípravcích, které užíváte.

10. Sledujte údaje o lhůtě, do níž by měl být potravinový doplněk spotřebován. Po této době již přípravek neužívejte!

Upřímně si přeji, aby vám informace v této knize vám pomohly k pevnějšímu zdraví, duševní pohodě a zlepšení kvality vašeho života!

Jarmila Mandžuková

Upozornění!

Uváděné informace, návody a rady představují základní všeobecně platné doporučení a v žádném případě nemohou nahradit pokyny vašeho lékaře. Navíc každý organismus je individuální, a tudíž také vyžaduje individuální přístup.

Co vám tato kniha nabízí?

V této knize jsem se snažila podat zajímavé a vyčerpávající informace o důležitých látkách, které náš organismus nezbytně potřebuje. Snažila jsem se používat minimum odborných, zejména cizojazyčných termínů, které by laikům mohly způsobit při čtení potíže. Proto jsem na konec knihy zařadila malý slovník, který některé uváděné termíny vysvětluje a slouží i pro vaši širší orientaci v této oblasti.

Běžná strava obsahuje asi 40 nutných komponentů pro zajištění potřeb organismu. Jsou to látky poskytující energii (sacharidy, tuky a bílkoviny), esenciální a neesenciální aminokyseliny, esenciální nenasycené mastné kyseliny, minerály a vitaminy.

Vitaminy

Studium vitamínů představuje jednu z nejpokročilejších oblastí vědeckého výzkumu. Mnohé studie potvrdily, že vitaminy působí nejen preventivně, ale jsou také vhodnými prostředky pro léčení mnohých chorob. Ví se, že vitaminy jsou velice důležité pro správnou funkci organismu, protože se podílejí na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Také jsou schopny zpomalovat degenerativní procesy způsobené stárnutím a posilují a obnovují naše imunitní, biochemické a intelektuální reakce.



Co jsou to vitaminy?

Vitaminy nedodávají energii, ale musí být součástí stravy, aby náš organismus efektivně fungoval a odolával nemocem. Teprve ve 20. století izolovali vědci vitaminy a identifikovali jejich strukturu. Dnes máme informace o třinácti těchto organických látkách a všechny se nacházejí v potravě. Jediné dva vitaminy – D a K, – si náš organismus dokáže v určitém množství sám vytvořit. Při nedostatku vitamínů dochází v organismu ke stavům, které označujeme jako hypovitaminóza. Ta může nastat i při některých onemocněních, kdy organismus není schopen vitaminy vstřebávat. Nedostatek vitamínů se projevuje poruchami různých funkcí organismu, které mohou vyústit až ve vážné onemocnění. Naopak při nadbytečném příjmu některého vitamínu může dojít k jeho předávkování a stavu organismu, který označujeme jako hypervitaminóza. Tento stav odezní, vyloučíme-li daný vitamin ze stravy. Ale i vysoké dávky a dlouhodobě podávané vitaminy mohou vyvolat zdravotní potíže.

Vitaminy jsou rozděleny do dvou skupin:

Vitaminy rozpustné v tucích (lipotrofní)

Vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné v tucích a díky tomu se mohou ukládat do tukových zásob těla. Hůře se z organismu vylučují a může dojít k jejich nadměrnému nahromadění v organismu, což mívá za následek škodlivou reakci.

Vitaminy rozpustné ve vodě (hydrofilní)

Zbývající vitaminy jsou rozpustné ve vodě a z těla se rychle vylučují.

Vitamin imunity

Vitamin A (retinol)

Bude vás zajímat...

Ve dvacátých letech minulého století biochemik E. V. McCollum zjistil, že v tuku rozpustná substance (dříve faktor A) získaná z tresčích jater, vaječného žloutku nebo másla má schopnost podporovat růst laboratorních zvířat. Poprvé byl vitamin A použit v roce 1940 k léčení některých kožních onemocnění, avšak dávky byly příliš vysoké a toxické. V roce 1967 obdržel biochemik George Wald (USA) Nobelovu cenu za objev důležité role vitamínu A pro naše oči.

