

## Vitamin Kisokos – vitamin és vitalitás

Rohanás, folyamatos problémák, stressz. A mindennapok kihívásai igénybe veszik szervezetét és egészségét. Vitalitásáról azonban nem kell lemondania, hiszen egy kis odafigyeléssel és a megfelelő vitaminpótlással könnyedén megőrizheti azt.

Tudjon meg többet a különféle vitaminokról, a vitaminhiány okozta problémákról és a helyes vitaminpótlásról. Olvassa el Vitamin Kisokosunkat, és ismerje meg szervezete vitaminigényét, hogy a megfelelő ismeretekkel és vitaminokkal könnyedén őrizhesse meg vitalitását napról napra .



## „Biztos, hogy nekem is szükségem van vitaminpótlásra?”



Biztos Ön is sokszor érzi úgy, hogy majd kicsattan az egészségtől. Ilyenkor úgy tűnhet, hogy nincs szüksége vitaminokra. Azonban azért hogy jó közérzetét, energiáját megőrizhesse, szervezetének különféle vitaminokra van szüksége, vagyis a vitaminok folyamatos pótlására. Hiszen a vitaminpótlás – a megelőzés kulcsa.

Szervezete összetett működése csak akkor marad hibátlan, ha minden vitamin, amire szüksége van, elérhető számára. A különféle vitaminok a szervezetében felszívódva más és más feladatokat látnak el, eltérő felületeken fejtik ki hatásukat. Ezért fontos, hogy a széles skálán mozgó vitaminok mindegyike a megfelelő szinten legyen jelen életében. A



megfelelő vitaminpótlás nélkül ugyanis könnyen vitaminhiány alakulhat ki, amelynek tünetei már a mindenapjait tehetik kellemetlenné.

## Vitamin, és a vitaminhiány

Ön már érzete a vitaminhiány okozta problémákat?

A nem megfelelő vitaminpótlás, vagy a vitaminpótlás teljes elhanyagolása hosszú távon igen komoly következményekkel jár. Ismerje meg a vitaminhiány árulkodó jeleit egy pár példán keresztül, hogy a későbbiekben a megfelelő vitaminpótlással könnyen elkerülhesse ezeket a kellemetlenségeket.



A leggyakrabban előforduló vitaminhiány okozta problémák közé tartozik, a C-vitamin hiány miatt kialakuló legyengült ellenálló képesség. Azonban a B-vitamin család túl alacsony szintje is számtalan kellemetlenség, rendellenesség kiváltója lehet. Ilyen például a depresszió, és az egyéb idegrendszeri rendellenességek. Emellett a B2-vitamin hiányára többek között a szájszárazság, a B6-vitamin hiányára az izomgörcsök utalnak, míg a B12-vitamin vérszegénységhez vezethet. Ne várja meg míg ezek kialakulnak, előzze meg vitaminpótlással.

Ahogy ezt Ön is érzékeli, ezek még nem a krónikus vitaminhiány tünetei, hiszen annak sokkal drasztikusabb következményei lehetnek. Igaz, napjaikban már csak ritkán lehet találkozni a vitaminhiány kirívó eseteivel, de gondoljon csak bele, hogy a történelem során milyen komoly problémákat okozott a vitaminhiány. A nagy felfedezések korában, például a C-vitamin hiány okozta skorbut tizedelte a matrózokat.

Itt, most láthatta, vagy rosszabb esetben már saját bőrén is megtapasztalta, hogy milyen a vitaminhiányos állapot. Azonban, ahogy vitaminhiány, úgy ellentéte, a vitaminok túlzott bevitele is lehet probléma.

## Túlzások helyett átgondolt vitaminpótlás

A vitaminok oldhatóságuk alapján két csoportba oszthatók. Vannak a zsírban és a vízben oldódó vitaminok. Hogy miért fontos az információ a vitaminpótlás és a túlzott vitaminfogyasztás kérdéskörében?



A válasz egyszerű: a vízben oldódó vitaminokat, mint a C-vitamin és a B-vitamin, nem tudja szervezet hosszú távon raktározni. Valamint, mivel ezeknél a vitaminoknál a túlzott bevétel a vizelettel ürül, ezért azokat naponta kell pótolni. Ezzel szemben, a zsírban oldódó vitaminokat hosszabb távon is megőrzi szervezete, így nem szükséges ezen vitaminok napi bevitele. Sőt a zsírban oldódó vitaminokból akár túltelítettség is kialakulhat, amelynek hosszú távon legalább olyan komoly következményei lehetnek, mint a vitaminhiálynak.



## Vitaminpótlás a változó vitaminigényhez mérten



Vajon Önnek mennyi vitaminra van szüksége?

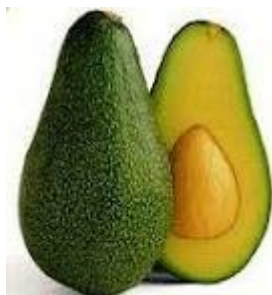
Mindenkinek hasonlóak a vitamin igényei, mégis a pontos vitaminigény eltér. Gondoljon csak arra, hogy már a nők és a férfiak vitaminigénye is más és más. Ezen kívül, pedig még számtalan tényezőtől múlik az Ön pontos vitaminszükséglete.

Összegyűjtöttünk Önnek a vitaminigény meghatározásának mérföldköveit, hogy könnyebben megtarthassa vitalitását:

## Megnövekvő vitaminigény

Vannak élethelyzetek, amikor még nagyobb figyelmet kell fordítani a helyes vitamin bevitelre, mert szervezete vitaminigénye megnövekszik. A vitaminpótlás szempontjából kiemelt időszakok:

- A megnövekedett vitaminigény tipikus példája a **terhesség időszaka**. Ebben a periódusban ugyanis jelentősen megnő a szervezet vitaminigénye, és a vitaminbevitel komplexitása is nagy hangsúlyt kap.
- Fontos a kiemelt vitaminpótlás a **sportolók** számára is, hiszen a folyamatos fizikai igénybevétel nagyobb vitaminbevételt követel.
- A fizikai igénybevétellel kapcsolatosan a vitaminigény a **fizikai munkavégzés** során is megemelkedik.
- Valamint ki kell emelni, hogy a **téli hónapok** alatt is elengedhetetlen a vitaminfogyasztás megtöbbszörözése. Ebben az időszakban, ugyanis a vitaminokkal megerősített szervezet egyfelől könnyebb ellenáll a támadásoknak, ha pedig mégis ledönti egy kórokozó, akkor a könnyebb lefolyás és a gyorsabb gyógyulás érhető el a megfelelő vitaminbevitellel.



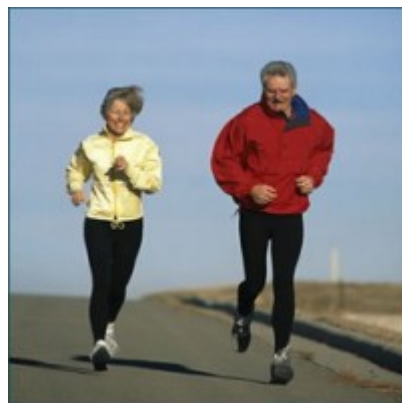
Szervezete vitaminigényét mennyiségi szempontból első sorban a fent említett események befolyásolják. Élete során azonban nem csak ezt kell figyelembe venni, hanem azt is, hogy az évek során a mennyiség mellett az összetétel, a vitaminok kombinációja is időről időre módosul.

## Vitamin évről, évre – vagyis egy életen át változó vitaminigény

Ön is biztos rengeteget változott az évek során. Más a kedvenc zenekara, más stílusú ruhákat hord, más ételeket kedvel. Ahogy az ízlése, igényei, így vitaminigénye is változott, folyamatosan változik. Ennek egyszerű oka az, hogy szervezetének, annak függvényében, hogy éppen milyen életciklusban van, más és más vitaminokra van szüksége.

Más vitaminokra, vagy legalábbis más összetételben van szüksége egy kisgyermeknek, minden egy idősebb embernek, de a serdülőkor és a menopauza időszakában is más-más vitaminokat kell elsősorban pótolni.

Vitaminpótláskor mindig tartsa szem előtt saját igényeit.



## Vitamin, vitaminpótlás és vitamintartalom



Ideális esetben a kiegyensúlyozott táplálkozással azoknak a vitaminoknak a nagy részét pótolhatja, amelyre a szervezetének szüksége van. Azonban a "Minden nap egy alma, az orvost távol tarja" – mondás mára nem helytálló. Természetesen a zöldség és gyümölcs bevitel elengedhetetlen része az egészséges

étrendnek, a vitaminpótlásnak, de már nem elegendő.

A lecsökkent vitamintartalom és a sütés-főzés során még inkább lecsökkenő vitamin szintnek köszönhetően, egyre nagyobb igény mutatkozik a vitaminok egyéb pótlására is.

Tegyen az egészségért, komfortos közérzetéért és vitalitásáért minden nap, kiegyensúlyozott étrenddel és saját igényeire szabott vitaminbevitellel.