

Vitamin ABC

Tél végére – ha csak nem pótoltuk tudatosan – lassan kiürülnek a vitaminraktáraink. Ilyenkor fokozottan érdemes odafigyelnünk arra, hogy megfelelő táplálkozással bevigyük a szervezetünkbe a szükséges vitamin- és ásványi anyagokat, amelyek többek között az immunrendszerünk jó működéséért is felelnek. A mostani járványhelyzetben pedig mondani sem kell, hogy milyen nagy jelentősége van ennek, abban is, hogy elkerüljük a fertőzést, és abban is, hogyha megkaptuk, enyhébb lefolyású betegséggel essünk át rajta. Természetesen a megbetegedést a szigorú higiéniai előírások betartásával, a gyakori kézmosással és fertőtlenítéssel, valamint a társas érintkezések korlátozásával, teljes mellőzésével tudjuk leginkább elkerülni. Óvnunk kell az idős főként 60 év feletti embereket, mert az ő esetükben a koronavírus megbetegedés még inkább veszélyes.

A mostani helyzetben különösen, de attól függetlenül sem árt tudni, hogy melyik vitamin mire szolgál és miből lehet hozzájutni.

A-vitamin: zsírban oldódó vitamin, gyakran hámvédőként is emlegetik, aminek az egészséges látásban, a növekedésben és a bőr épségében van szerepe. Előanyagát a karotint bevihetjük például sárgarépa, sütőtök, sárgabarack, édesburgonya fogyasztásával, maga a vitamin pedig megtalálható a májban, a tojássárgájában, a tej és tejtermékekben.

B-vitaminok: vízben oldódnak, tehát a vizelettel kiürülnek a szervezetből, ezért folyamatosan pótolni kell őket. Felelősek többek között az idegrendszer védelméért, az immunrendszer támogatásáért, a tápanyagok hasznosulásáért és a haj, a bőr, a köröm erősítéséért. Enyhítik a depressziót és a szorongást.

Forrásaik a teljes értékű gabonák, a tejtermékek, a húsok, a tojás, a zöldségek és a hüvelyesek. A B-vitaminok közül külön említést érdemel a B12-vitamin, ami az idegrendszer jó működéséhez és a vérképzéshez szükséges, hatékonyan segíti a vérszegénység megelőzését. Azért is különleges ez a B-vitamin, mert kizárólag állati eredetű élelmiszerekben (például: a májban, húsokban, tojásban, tejben és tejtermékekben) található meg!

C-vitamin: az egyik legismertebb vitamin, amit főként immunerősítésre használunk. Hiánya fogínyvérzést, lassú sebgyógyulást, fáradtságot és a fertőzésekre való fogékonyságot okoz. Jó C-vitaminforrásnak tekinthetők például: a nyers paprika, a citrusfélék, a savanyú káposzta és a csipkebogyó is.

A tiszta C-vitamint először Szent-Györgyi Albert állította elő paprikából. A C-vitaminnal kapcsolatos érdekesség, hogy az embereken kívül egyedül a tengerimalacok szervezete nem tudja még előállítani, más fajoké igen, tehát számukra ez nem számít vitaminnak.

D-vitamin: nagy szükség van rá a csontok és a fogak épségéért, illetve többek között az immunrendszer erősítéséért is. A D-vitamint legkönnyebben a napfényből nyerhetjük, áprilistól októberig elég D-vitamin képződik, ha napi kb. 20-30 percet süti a nap az arcot és a fedetlen végtagokat, ügyelve arra, hogy ne égjünk le! A gond az őszi-téli időszakban van, amikor sokkal kevesebb napfény ér minket. Élelmiszerekben is található D-vitamin például a halmájolajban, a májban, a tojásban, a tej- és tejtermékekben vagy a dúsított margarinban is, de táplálékkal nehéz bevinni a kellő mennyiséget. Ezért lehet, hogy tél végére sajnos a magyar lakosság 90%-a D-vitaminhiányos. Időskorra a napfény hatására képződő D-vitamin mennyisége erősen csökken, ezért ebben az életszakaszban fokozottabban kell figyelniük az elegendő mennyiség bevitelére. Manapság egyre több betegség megelőzésében, kezelésében látják szerepét a D-vitaminnak, például a daganatos megbetegedések, a szív- és érrendszeri betegségek, a szénhidrát-anyagcsere problémák, hormonális zavarok esetében, az immunrendszer megfelelő működésének pedig egyik alappillére.

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.