PORADNIK

WITAMINY

WIEDZA NIEZBĘDNA

Sportowe Suple.pl

WITAMINA A

Należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Występuje pod postacią retinolu bądź beta-karotenu. W naszym organizmie jest magazynowana w tkance tłuszczowej oraz wątrobie, stąd mało kto cierpi na jej niedobór.

FUNKCJE

Witamina A ma swój udział w syntezie białek , usprawnia regenerację komórek bierze również udział w przemianach tłuszczów oraz jest ważnym elementem wszystkich procesów wzrostowych. Uważa się również,że witamina spowalnia rozwój niektórych rodzajów nowotworów.

Odpowiedni poziom witaminy A jest bardzo ważny dla naszych oczu, otóż jest ona składnikiem rodopsyny, czyli barwnika wzrokowego i bierze udział w procesie widzenia.

Witamina A to również świetny kosmetyk! Zwiększa produkcję elastyny oraz kolagenu, które odpowiadają za jędrność i nawilżenie naszej skóry. Z tego względu witamina A jest składnikiem kremów przeciwstarzeniowych i przeciwtrądzikowych.

NIEDOBÓR:

- Problemy z widzeniem zwłaszcza po zmroku
- Sucha i szara skóra, szczególne przesuszenia na łokciach oraz kolanach
- Pieczenie oczu związane m.in z suchością gałki ocznej
- U osób starszych czasem jako skutek niedoboru pojawia się charakterystyczne dzwonienie w uszach
- W skrajnych przypadkach skutkiem niedoboru witaminy A moze być nawet bezpłodność u kobiet.

NADMIAR:

Zbyt wysoki poziom witaminy A jest toksyczny, najczęściej objawia się on:
- Świądem skóry
- Drażliwością
- Zaburzeniami jelitowymi
- Zmianą zabarwienia skóry
- Ostrymi bólami głowy

GDZIE ZNAJDZIEMY NAJWIĘCEJ WITAMINY A?

Witaminę A znajdziemy w wielu warzywach i owocach, co dla osób nie przekonanych do jedzenia podrobów lub produktów zwierzęcych będzie bardzo dobrą informacją. Do swojej diety warto dodać paprykę, marchew lub słodkie ziemniaki. Poniżej kilka przykładów:

Pod postacią RETINOLU	Zawartość (w 100g)	Pod postacią BETA-KAROTENU	Zawartość (w 100g)
Wątroba wołowa	14400 µg	Marchew	1656 µg
Masło	814 µg	Nać pietruszki	902 µg
Jaja kurze	375 µg	Dynia	796 µg
Ser Gouda	276 µg	Szpinak	707 µg

DAWKOWANIE

Zapotrzebowanie na witaminę A różni się w zależności od wieku i płci, dlatego warto znać odpowiednią dla siebie dawkę, by uniknąć nieprzyjemnych skutków jej przedawkowania. Braki w diecie jest łatwo uzupełnić.

WIEK	DAWKA
Dzieci od 1 do 3 roku życia	400µg; co dwa lata dawka zwiększa się o 50 µg
Kobiety	700 µg
Mężczyźni	900 µg
Kobiety w ciąży i karmiące	ciąża: < 19 lat - 750µg; >19 lat - 770 µg karmienie: < 19 lat - 1200 µg; > 19 lat - 1300 µg

WITAMINA B1

W obecnych czasach bardzo rzadko dochodzi do jej niedoboru. Witamina B1 (inaczej Tiamina) ma istotny wpływ w przemianach węglowodanów oraz funkcjonowaniu układu nerwowego. Pomaga również w niektórych przypadkach choroby wieńcowej. W przypadku suplementacji najlepiej przyjmować witaminę B1 w towarzystwie innych witamin z grupy B

FUNKCJE

Tiamina w przypadku osób chorych na chorobę wieńcową zwiększa siłę pompowania krwi przez serce. Również przynosi ulgę cukrzykom, którzy często cierpią z powodu drętwienia kończyn. Jest również stosowana w leczeniu zaburzeń psychicznych np. w przypadku leczenia alkoholików, którzy mają psychozę na skutek odstawienia alkoholu. Zabezpiecza serce oraz układ nerwowy przed toksycznymi produktami przemiany materii.

NIEDOBÓR:

- W przypadku długotrwałego dochodzi do depresji i innych zaburzeń psychicznych
- Utrata łaknienia
- Drażliwość
- Obrzęki
- Bolesność mięśni
- Zaburzenia na tle nerwowym

NADMIAR:

Nasz organizm potrafi skutecznie radzić sobie z nadmiarem Witaminy B1. Nie zachodzi ryzyko jej przedawkowania, co jest bardzo ważne przy obecnym trybie życia i chęci szybkiego uzupełnienia braków w diecie. Nadmiar Tiaminy jest wydalany wraz z moczem, co pozwala na szybkie usunięcie nadwyżki z naszego ciała.

ŹRÓDŁA WITAMINY B1

Witaminy kojarzymy głównie z ich występowaniem w kolorowych owocach i warzywach. W przypadku Tiaminy bardzo łatwo skojarzyć jej zasoby z kolorem brązowym, gdyż najlepszym źródłem do jej pozyskania są produkty ziarniste.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Pełne ziarna
- Orzechy
- Wieprzowina
- Suszona fasola
- Spirulina
- Ziemniaki
- Brunatny ryż
- Nasiona słonecznika i dyni
- Orzechy brazylijskie

DAWKOWANIE

Zapotrzebowanie na witaminę B1 będzie różne w zależności od wieku i płci. Powszechność produktów zbożowych ułatwia jej uzupełnianie.

CEL	DAWKA
Zapobiegawczo w powstawaniu niedoborów	3–9 mg/dzień
W stanach niedoboru wit. B1	25–50 mg/dzień

WITAMINA B2

Ryboflawina. Jest niezbędna do prawidłowego działania układu nerwowego, wzroku oraz wspomaga odporność organizmu.

FUNKCJE

Transportuje tlen w soczewce oka dzięki czemu chroni nas przed zaćmą. Warunkuje poprawną pracę gospodarki cukrowej organizmu,chroni przed chorobami cukrzycowymi wspomagając działanie insuliny.

Uczestniczy również w przemianach białek i tłuszczy oraz jest odpowiedni poziom jest niezbędny do wydzielania kortyzolu.

Uczestniczy w powstawaniu hormonów tkankowych oraz ma wpływ na przetwarzanie neuroprzekaźników, których odpowiedni poziom jest niezbędny do prawidłowego działania układu nerwowego.

NIEDOBÓR:

- Światłowstręt
- Biegunka tłuszczowa
- Niedokrwistość
- Zapalenie języka
- Nerwowość
- Łojotok i zapalenia skóry

NADMIAR:

Podobnie jak w przypadku witaminy B1, nadmiar witaminy B2 jest wydalany z moczem. Tym sposobem nie ma możliwości, aby ją przedawkować

ŹRÓDŁA WITAMINY B2

Ryboflawina występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, ale znajdziemy ją też w migdałach oraz zielonych częściach warzyw.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Jaja
- Mleko
- Twaróg
- Cielęcina
- Wołowina
- Makrela

DAWKOWANIE

Przyjmowanie witaminy B2 najlepiej jest podzielić na 2-3 etapy w ciągu dnia.

WIEK	DAWKA
Dzieci	Zapobiegawczo-1,5–6 mg/d Leczniczo do 3 roku życia- 3–9 mg Leczniczo po 4 roku życia- 9–21 mg
Dorośli	Zapobiegawczo- 3 mg Leczniczo- 9–30 mg/d

WITAMINA B3

Powszechnie nazywana niacyną. Odgrywa rolę w funkcjonowaniu mózgu i tworzenia hormonów. Wpływa również na prawidłowy poziom cholesterolu oraz trójglicerydów

FUNKCJE

Niacyna bierze udział w regulacji wydzielania soku żołądkowego. obniża toksyczne działanie niektórych leków poprzez wspieranie detoksykacji organizmu. Jest współtwórcą hormonów i czerwonych krwinek, czyli erytrocytów. Jej odpowiedni poziom, również ma wpływ na stan skóry oraz włosów.

NIEDOBÓR:

Niedobór niacyny występuje bardzo rzadko. Jeżeli jednak dojdzie do niedoboru witaminy B3, to najczęstszymi tego objawami są:
- Pogorszenie funkcji kognitywnych
- Osłabienie
- Biegunki i wymioty
- Niepokój, nerwowość

NADMIAR:

Niacynę również ciężko jest przedawkować ponieważ jej nadmiar jest wydalany wraz z moczem. Jednak gdy już do tego dochodzi, to zazwyczaj na skutek suplementacji, a objawami hiperwitaminozy witaminy b3 są:
- Zaczerwienienie skóry
- Uczucie niestrawności
- Bóle głowy

ŹRÓDŁA WITAMINY B3

Produkty zwierzęce są najlepszym źródłem Niacyny, zarówno mięso, jak i np. produkty mleczne. Osoby na dietach wegańskich itp., nie dostarczające składników odżywczych ze zwierząt, znajdą ją w brokułach, grochu, fasoli, czy grzybach.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Wątróbka
- Twaróg
- Jajka
- Chude mięso
- Ryby

DAWKOWANIE

Wzbogacenie diety o chrom sprawi, że witamina B3 wchłaniać się będzie jeszcze lepiej. Trudność przedawkowania nie oznacza, że nie powinniśmy przyjmować ją bezrefleksyjnie.

WIEK	DAWKA
Dzieci 1-3 lat	6-10 mg
Dzieci 4-8 lat	8-16 mg
Kobiety	14 mg
Mężczyźni	16 mg
Kobiety w ciąży	17-18 mg

WITAMINA B6

Czyli pirydoksyna, jedna z najpopularniejszych witamin z grupy B. Tak jak wszystkie jest rozpuszczalna w wodzie. Z punktu widzenia naszego organizmu jest bardzo istotna, ponieważ bierze udział w tworzeniu adrenaliny oraz hormonów szczęścia.

FUNKCJE

Przede wszystkim witamina B6 uczestniczy w energetycznej przemianie węglowodanów, białek i tłuszczy. W połączeniu z tryptofanem przekształca się w niacynę, czyli witaminę B3. Jest niezbędna do syntezy hormonu szczęścia, czyli serotoniny.Stąd jej duży stały niedobór, moze powodować stany depresyjne.

NIEDOBÓR:

- Nadpobudliwość
- Drętwienie
- Zmiany skórne
- Niedokrwistość

NADMIAR:

- Bezsenność
- Koszmary nocne
- Zmiany neurologiczne

GDZIE ZNAJDZIEMY WITAMINĘ B6?

Pirydoksyna występuje w wielu produktach codziennej diety milionów ludzi. Produkty mięsne jak i pszenne zawierają jej pod dostatkiem. Trzeba jednak pamiętać, że gotowanie, smażenie i peklowanie mięsa pozbawi go do 50% witaminy B6.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Otręby pszenne
- Nasiona roślin strączkowych
- Wieprzowina
- Jaja
- Kiełki pszenicy
- Drożdże

DAWKOWANIE

WAŻNE! Dawkowanie pirydoksyny jest uzależnione od ilości spożywanego białka w diecie! Im więcej przyjmujemy, tym bardziej roźnie zapotrzebowanie na witaminę B6 w naszym organizmie.

WIEK	DAWKA
Dzieci	1,4–1,6 mg
Dorośli	2–2,4 mg
Kobiety w ciąży	2,9–3 mg

WITAMINA B12

Ostatnia już z grupy witamin B. Najistotniejsza dla naszego układu nerwowego i zdrowia psychicznego! Nie dopuszczenie do jej niedoborów sprawi, że nasz będziemy o wiele lepiej znosić trudy dnia codziennego.

FUNKCJE

Kobalamina działa kojąco na nerwy, zwiększa odporność na stres, przeciwdziała anemii oraz podnosi apetyt. Istnieją również przesłanki, że witamina B12 może chronić przed chorobą Alzheimera, chorobami psychicznymi oraz nowotworami. Jak wszystkie witaminy z grupy B bierze również udział w przemianie węglowodanów, białek oraz tłuszczy.

NIEDOBÓR:

- Anemia
- Bladość skóry
- Osłabienie
- Chudnięcie
- Drętwienie kończyn
- Zaburzenia depresyjne
- Nerwowość

NADMIAR:

Tak jak wszystkie witaminy z grupy B jej nadmiar jest wydalany wraz z moczem, co za tym idzie bardzo ciężko jest ją przedawkować.

ŹRÓDŁA WITAMINY B12

Najczęstszym dostarczycielem witaminy B12 są ryby oraz produkty pochodzenia zwierzęcego. Dla osób na dietach wegańskich mamy złą wiadomość, gdyż będą musiały pomyśleć o jej dodatkowej suplementacji.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Szczupak
- Podroby np wątróbka
- Śledź
- Pstrąg
- Mięso królika
- Drożdże
- Produkty mleczne

DAWKOWANIE

Chociaż naturalnie nadmiar witaminy wydalany jest razem z moczem, pamiętajmy, że może dojść do jej przedawkowania, szczególnie przy złej suplementacji.

WIEK	DAWKA
Dzieci	0,9 µg (1-3 lata); 1,2 µg (4-6 lat); 1,8 (7-9 lat);
Osoby starsze i młodzież	od 1,8 do 2,4 µg
Dorośli	2,4 µg
Kobiety karmiące	2,6 µg
Kobiety w ciąży	2,8 µg

WITAMINA C

Każdemu z nas kojarzy się z odpornoscią organizmu, od niedawna skutecznie znajduje swoje zastosowanie nie tylko w medycynie, ale również w kosmetyce.

FUNKCJE

Witamina C, czyli kwas askorbinowy ma działanie profilaktyczne, jej stała suplementacja zmniejsza ryzyko przeziębienia w szczególności u ciężko pracujących lub trenujących. Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem zwalczającym wolne rodniki i właśnie dzięki temu znalazła ona zastosowanie w kosmetyce, ponieważ opóźnia procesy starzenia się. Jest szczególnie ważna dla osób borykających się z bólem stawów, ponieważ jest niezbędna do syntezy kolagenu.

NIEDOBÓR:

- Osłabienie
- Brak apetytu
- Krwawienie dziąseł
- Trudności w gojeniu ran
- Szkorbut

NADMIAR:

Witaminę C ciężko jest przedawkować, ponieważ jest wydalana wraz z moczem i potem. natomiast w przypadku przyjęcia zbyt dużej dobowej dawki mogą wystąpić problemy żołądkowo-jelitowe np. biegunka, nudności, wymioty.

ŹRÓDŁA WITAMINY C

Wbrew powszechnemu przekonaniu, cytryny nie są najlepszym (ale też nie najgorszym) źródłem kwasu askorbinowego. Warto rozważyć poniższe warzywa i owoce jako element naszej diety.

NAJPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Acerola
- Rokitnik
- Dzika róża
- Czarna porzeczka
- Natka pietruszki
- Czerwona papryka

DAWKOWANIE

Witaminę C ciężko jest przedawkować, ponieważ jest wydalana wraz z moczem i potem. natomiast w przypadku przyjęcia zbyt dużej dobowej dawki mogą wystąpić problemy żołądkowo-jelitowe np. biegunka, nudności, wymioty.

OSOBA	DAWKA
Dziecko	40-50 mg
Kobieta	75 mg
Mężczyzna	90 mg

WITAMINA D

Kolejna z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Nazywana witaminą słońca, ponieważ jest syntezowana w naszej skórze w chwili, gdy wystawiamy ją na światło słoneczne. Odpowiedni poziom witaminy D warunkuje wysoką odpornosć organizmu oraz dobre samopoczucie, zaś oznaką niedoboru, może być nawet depresja.

FUNKCJE

Witamina D jest bardzo ważna ze względu na mineralizację oraz rozwój kości. Jest istotna również w utrzymaniu równowagi fosforowo-wapniowej organizmu. Jest ona niezbędnym elementem procesu kostnienia, gdy poziom witaminy D jest zbyt niski wapń dostarczony z pożywienia nie może być w pełni wykorzystany, a to upośledza mineralizację kośćca

NIEDOBÓR:

- Biegunka
- Zmniejszenie apetytu
- Bóle kostno-stawowe
- Choroby przyzębia
- Zaburzenia widzenia
- Pieczenie w jamie ustnej i gardle

NADMIAR:

- Osłabienie
- Nudności
- Utrata apetytu
- Pocenie się
- Biegunka
- Wymioty
- Świąd skóry
- Ból głowy

SKĄD SIĘ BIERZE WITAMINA D?

Najlepszym i najbezpieczniejszym sposobem pozyskania witaminy D jest wystawianie swojej skóry na słońce. Pod wpływem promieni słonecznych jest ona syntezowana w naszym organizmie. Ze względu na nasz klimat, często jest to za mało i zachodzi potrzeba suplementacji.

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA:

- Słońce
- Węgorz świeży
- Śledź marynowany
- Śledź w oleju
- Żółtko jajka
- Ser żółty

DAWKOWANIE

Ustalenie potrzebnej nam porcji przy witaminie D będzie nie lada wyzwaniem. Czas ekspozycji na promienie słoneczne oraz procentowa ilość skóry wystawionej na ich działanie rózni się znacznie w zależności od pogody.

WIEK	DAWKA
Niemowlęta do 6 miesięcy	400 j.m./dobę (10 µg/dobę)
Niemowlęta w wieku 6-12 miesięcy:	400-600 j.m./dobę (10- 15 µg/dobę)
Dzieci i młodzież:	600-1000 j.m./dobę (15-25 µg/dobę)
Dorośli	800-2000 j.m./dobę (20-50 µg/dobę)
Pracownicy nocnych zmian	1000-2000 j.m./dobę, (25-50 µg/dobę)

WITAMINA E

Witamina E potocznie nazywana witaminą młodości. Wraz z witaminą A stanowi nieodłączny element wielu kosmetyków do pielęgnacji ciała. Witamina E jest również nazywana witaminą płodności, ponieważ jej odpowiedni poziom jej niezwykle istotny w celu jej zachowania

FUNKCJE

Witamina E jest świetnym antyoksydantem, zwalcza wolne rodniki i chroni komórki tłuszczowe, dzięki temu opóźnia procesy starzenia oraz wspomaga odporność organizmu. Odgrywa ona równiez istotna role w ochornie układy krążenia,odpowiedni poziom witaminy E przeciwdziała chorobom sercowo-naczyniowym. Ma też role w układzie rozrodczym i wspiera płodność w szczególności u mężczyzn.

NIEDOBÓR:

- Degeneracja mięśni
- Zmęczenie
- Anemia
- Osłabienie układu odpornościowego
- Przesuszanie się i starzenie się skóry
- Uszkodzenie systemu nerwowego
- Problemy z zębami i kośćmi

NADMIAR:

- Biegunka
- Osłabienie mięśni i wzroku
- Senność
- Zaburzenia jelitowe
- Bóle głowy i ogólne osłabienie

ŹRÓDŁA WITAMINY E

Produkty ziarniste, a dokładniej tłoczone z nich oleje, są dobrym źródłem tej witaminy. Warto włączyć do swojej diety orzechy, gdyż są jednym z najlepszych jej dostarczycieli. Moc witaminy E zostaje znacznie zwiększona w obecności selenu.

NAJLPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Olej słonecznikowy
- Orzechy laskowe
- Olej rzepakowy
- Migdały
- Olej sojowy

DAWKOWANIE

Witaminę E bardzo ciężko jest przedawkować, jednak w przypadku nieprzemyślanej suplementacji czasem może do tego dojść.

Witaminę E należy suplementować stopniowo,najlepiej aby dawki były skonsultowane z lekarzem. Zazwyczaj zaczyna się od mniejszej dawki i stopniowo ją zwiększa. Zalecana dobowa dawka witaminy E to 200-800 IU.

WITAMINA K

Jest to ostatnia z grupy wtamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Sama dzieli się na witaminę K1 i K2, z których każda pełni inną funkcję.

FUNKCJE

Odpowiada za krzepliwość krwi (dokładnie jest to witamina K1). W skład grupy K wchodzi również witamina K2, która z kolei ma bardzo istotny wpływ na wapniową gospodarkę organizmu. z tego względu w czasie przyjmowania wapnia, również jest wskazane przyjmowanie witaminy D3 oraz K2.

NIEDOBÓR:

Długotrwałe niedobory witaminy K zdarzają się bardzo rzadko. Jednak gdy mamy kruche kości i często ulegamy urazom, to wskazana jest jej suplementacja.

- Obfite krwawienia w przypadku małego skaleczenia
- Kruche i łamliwe kości
- Długi niedobór witaminy K2 prowadzi do osteoporozy

NADMIAR:

- Ból głowy
- Nadmierna potliwość
- Niedokrwistość
- Hemoliza
- Osłabienie

ŹRÓDŁA WITAMINY K

Zielone warzywa to strzał w dziesiątkę, jeżeli chodzi o uzupełnienie zasobów witaminy K w organizmie.

NAJLPOPULARNIEJSZE ŹRÓDŁA:

- Brukselka
- Jarmuż
- Sałata
- Szpinak
- Brokuł

DAWKOWANIE

Witaminy K nawet w dużych dawkach nie są toksyczne dla człowieka, jednak jej zbyt duża ilość wywołuje negatywne powikłania.

WIEK	DAWKA
Niemowlęta	5-10 µg
Dzieci	15 µg - 25 µg (w zależności od wieku)
Kobiety	65 µg
Mężczyźni	55 µg
Kobiety w ciąży	55 µg

Chętnie odpowiemy na Twoje dalsze pytania w temacie suplementacji. Kontakt z nami możesz przeprowadzić na kilku różnych platformach:

- Napisz do nas mail (sklep@sportowesuple.pl)
- Napisz na naszym profilu facebook (facebook.pl/SportoweSuple)
- Zadzwoń pod numer: 530 540 768

OPRACOWANIE:
KORNELA ALFUT