

VITAMIINIDE ABC

Ajakirjast "Tervis Pluss".

Vitamiinid on hädavajalikud kõikide organismide normaalseks elutegevuseks. Ilma nendeta kaovad tervis ja hea enesetunne. Põhireegel on see, et tervislikult toituv ning tervisliku eluviisiga inimene ei vaja lisavitamiine. Kahjuks leidub sellise eluviisiga inimesi väga vähe. Seega tuleb perioodil, mil ründavad viirused ning külmetushaigused, tarvitada vitamiinipreparaate, et säästa oma tervist. Millised vitamiinid on aga eriti olulised ja kust neid saada?

Vitamiin C (askorbiinhape):

See on eluliselt vajalik organismi elutegevuseks, ravib nahka, igemeid, tugevdab kapillaare ja sidekude, parandab immuunsüsteemi, aitab ära hoida külmetust ja viirusinfektsioone. Parim antioksüdant.

Puudusel võivad tekkida: liigete valu, haavade aeglane paranemine, aneemia, lihaste nõrkus, skorbuut.

Leidub: mustsõstra- ja kibuvitsamarjad, tsitruselised, papaia, jõhvikad, kapsas, pähklid, paprika, lehtköögiviljad.

Vitamiin A (retinool):

Organismile tasakaalu ja kaitset pakkuv antioksüdant, tagab silmade, limaskestast ja maksa tervise, vajalik luukoe, hammaste ja kõhrede arenguks, oluline spermatoosidide ja platsenta arenguks ning rakkude ehituseks kasvavale organismile.

Puudusel võivad tekkida: nägemishäired (kanapimedus), nahakuivus ja vananenud väljanägemine.

Leidub: kala- ja loomamaks, või, porgand, piim, piimatooted, munad, tumerohelised ja kollased köögiviljad.

Vitamiin D (kaltsiferool ehk päikesevitamiin):

Toimib inimorganismis hormoonina, reguleerib kaltsiumi ja fosfori ainevahetust, vajalik luukoe moodustumiseks, reguleerib vererõhku, tugevdab närvisüsteemi. Suurenenud vajadus diabeedi, artriidi, allergia, psoriaasi ja alkoholismi puhul.

Puudusel võivad tekkida: rahhiit lastel, täiskasvanutel osteoporoos (liigete kulumine). D-vitamiini puudumine ohustab eelkõige imikuid, taimetoitlasi ja alkohoolikuid.

Leidub: kala, või, munakollane, pärm, piim ja piimatooted.

Vitamiin E (tokoferool):

Parimaid antioksüdante, mis aktiveerib immuunsüsteemi, väldib trombid moodustumist veres, võimendab sperma teket, parandab maksa ja neerude tööd. Hoiab organismi noorena, pidurdades oksüdatsioonist tingitud rakkude vananemist. Kaitseb kopse õhusaastatuse eest, tõkestab mitmeid vähivorme. Leevendab väsimust, takistab liigliha moodustumist armidel.

Puudusel võivad tekkida: krambid käsivartes ja jalgasäärtes, käte-jalgade "suremine", rasestumishäired.

Leidub: porgand, taimedõlid, nisuidud ja -terad, sojaoad, pähklid, rooskapsas, lehtköögiviljad, spinat, munad.

Vitamiin K:

Korraldab vere hüübimist, võimendab luukoe arengut, vajalik neerude talitluseks ja platsenta arenguks.

Puudusel võivad tekkida: aeglustub vere hüübimine, esinevad ninaverejooksud, kergesti tekivad verevalumid. K-vitamiini puudus tekib haigestumisel (kaksteistsõrmiku-, maksa-, kõhunäärmehaigused).

Leidub: rohelised lehtköögiviljad, jogurt, munakollane, sojaõli, kalamaksaõli.

Vitamiin B:

Sia alagruppi kuulub hulk vitamiine, mis on sama olulised kui eespool mainitud.

Nendest peamised ja tähtsamad on:

B₁ (tiamiin): aitab kaasa energia vabastamisele süsivesikutest, on vältimatu närvide, südame, mälu funktsioneerimiseks.

B₂ (riboflaviin): vajalik hapniku pääsemiseks rakkudesse, küünte, naha ja juuste normaalseks arenguks, etendab tähtsat rolli nägemisel.

Puudusel võivad tekkida: limaskesta põletik, naha ekseemid.

B₆ (püridoksiin): tähtis valkude omastamisel, aitab toota hemoglobiini, tagab närvisüsteemi tervise. Parandab nahka.

B₁₂ (kobalamiin): aneemiavastane vitamiin, tugevdab närvisüsteemi, vajalik pärilikkuseaine sünteesil, punaliblede moodustumisel.

Kõiki neid leidub: täisteratooted, liha, maks, munad, õllepärm.