

Witaminy FLP we współczesnej profilaktyce



dr Jerzy Oleszkiewicz

grupa witamin B

cz. 2



Witaminy te są rozpuszczalne w wodzie, łatwo więc ulegają zniszczeniu podczas przygotowywania pożywienia. Ich nadmiar jest wydalany z moczem, a nie gromadzony w organizmie, dlatego muszą być dostarczane codziennie. Praktycznie nie stwarzają ryzyka przedawkowania.

Najlepsze działanie witamin z grupy B jest wówczas, gdy są podawane razem. Wykazują synergizm, tzn. wzmacniają nawzajem efekty swojego działania.

W związku z tym w produktach FLP – **Forever Lite**, **Forever Kids**, **baton Fast Break** – zawarte są kompleksowo.

Witamina B₆

Witamina B₆ spełnia wiele funkcji w organizmie człowieka. Jest podstawowym czynnikiem, od którego zależy zdrowie skóry i nerwów oraz tworzenie się czerwonych krwinek. Wzmacnia odporność na infekcje i hamuje procesy przedwczesnego starzenia się.

Niedobór witaminy B₆ może powodować zaburzenia przekazu impulsów między komórkami nerwowymi oraz niedobór serotoniny, a co za tym idzie – pogorszenie nastroju, a nawet depresję. Wprowadzenie witaminy B₆ potrzebna jest do prawidłowego funkcjonowania mózgu we wszystkich grupach wiekowych, ale trzeba ją dostarczać szczególnie osobom starszym, aby zapobiegać utracie pamięci. Badania pensjonariuszy domów starców w Finlandii wykazały u 30% z nich niedobory witaminy B₆.

Uczestniczy we wchłanianiu białek i tłuszczów. Oprócz kwasu foliowego jest najważniejszą witaminą w ciąży. Prawie połowa kobiet ciężarnych cierpi na nudności z powodu niedoboru witaminy B₆.

Łączna terapia magnezem i witaminą B₆ stosowana jest u dzieci autystycznych. Dobowe zapotrzebowanie wynosi 2 mg.

Większych dawek potrzebują kobiety w ciąży i matki karmiące, sportowcy, kobiety stosujące pigułki antykoncepcyjne.

Witamina B₆ może chronić przed miażdżycą i zawałem serca, gdyż utrudnia tworzenie się blaszki miażdżycowej w ścianie tętnicy. Najlepiej współpracuje z witaminami B₁ i B₂, kwasem pantotenowym, witaminą C i magnezem.

Korzyści wynikające z zażywania:

- pomagają w tworzeniu się czerwonych krwinek
- wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu, przez co zapobiega rozwojowi miażdżycy
- wzmacnia odporność na infekcje
- hamuje procesy przedwczesnego starzenia się
- zapobiega utracie pamięci w miarę starzenia się
- łączna terapia magnezem i witaminą B₆ stosowana jest u dzieci autystycznych
- pomagają w leczeniu chorób obwodowego układu nerwowego (zapalenia korzonków nerwowych, zapalenie nerwów)
- normalizuje kwasotwórczą funkcję żołądka

Objawy niedoboru:

- drgawki u małych dzieci
- kłopoty ze skórą
- zapalenie kącików ust
- zwiększona zapadalność na infekcje
- anemia
- uczucie zmęczenia i przygnębienia
- depresja, apatia

Objawy niedoboru (cd):

- osłabienie pamięci
- nerwowość
- bezsenność
- utrata czucia w kończynach
- duże napięcie przedmiesiączkowe
- bóle menstruacyjne
- łupież

Witamina B₉ (folacyna)

Ogrywa ogromną rolę w tworzeniu się nowych komórek i w związku z tym ma duży wpływ na prawidłowy rozwój ludzkiego zarodka. Spożywana przed planowanym poczęciem i w początkach ciąży chroni płód przed rozszczepieniem kręgosłupa. Rozszczep podniebienia, zajęcza wargi – mogą być również spowodowane niedoborem kwasu foliowego w czasie ciąży.

Witamina ta ginie natychmiast podczas gotowania, dlatego niedobór kwasu foliowego jest często spowodowany żywieniem się w stołówkach i szpitalach, gdzie potrawy trzymają się przez długi czas w wysokiej temperaturze. Niedobór kwasu foliowego wykryto u 24% chorych leczonych chirurgicznie w szpitalach Wielkiej Brytanii.

Dzienne zapotrzebowanie wynosi 400 mcg, a kobiety przed i w czasie ciąży powinny otrzymywać profilaktycznie około 800 mcg tej witaminy. Niedobory kwasu foliowego występują u wielu ludzi i uważa się, że jest to najbardziej rozpowszechniona i najgroźniejsza awitaminoza na świecie. U około 45% ludzi stwierdza się jej zaniżony poziom, co stwarza problemy zdrowotne, szczególnie u osób w podeszłym wieku.

Przeciętny Amerykanin po pięćdziesiątce spożywa dziennie zaledwie 235 mikrogramów kwasu foliowego. Osoby nadużywające alkoholu wymagają zwiększonej dawki kwasu foliowego, jak również osoby starsze oraz będące na diecie odchudzającej.

Korzyści wynikające z zażywania:

- zapobiega wadom rozwojowym płodu, np. rozszczepieniu kręgosłupa
- pomaga zwalczyć niedokrwistość
- zwiększa apetyt i witalność
- zwiększa laktację
- polepsza pamięć
- pozytywnie wpływa na wygląd skóry

Objawy niedoboru:

- osłabienie
- krańcowe zmęczenie
- bezsenność
- drażliwość
- kłopoty z pamięcią i roztargnienie
- anemia
- opóźniony wzrost



Witamina B₁₂

Była ostatnią z odkrytych witamin – w 1948 r. Ponieważ witamina B₁₂ znacznie potęguje energię, wierzono kiedyś, że jest ona cudownym lekiem przywracającym młodość.

Działanie witaminy B₁₂ jest połączone z działaniem kwasu foliowego (witaminy B₉) – niedobór każdej z nich powoduje objawy typowe dla niedoboru obu tych substancji.

Zbyt mała ilość tej witaminy powoduje nie tylko anemię, ale również stany zapalne języka, zaburzenia układu nerwowego, np. utratę czucia i problemy z koordynacją ruchów, drętwienie i mrowienie kończyn, dezorientację, utratę pamięci i otępienie.

Przeciętna Amerykanka w wieku ponad pięćdziesięciu lat otrzymuje tylko 43 do 48% zalecanej dawki witaminy B₁₂ w swojej diecie. Mężczyźni w tym samym wieku – 62 do 75% (dane Ministerstwa Zdrowia USA).

Każdy człowiek w wieku ponad pięćdziesięciu lat powinien przyjmować dodatkowo witaminę B₁₂, aby zapobiec uszkodzeniom neurologicznym spowodowanym przez jej niedobór. W tym wieku jest on najczęściej skutkiem złego wchłaniania, co z kolei jest spowodowane zanikowym zapaleniem żołądka (Narodowa Akademia Nauk USA).

Dobowe zapotrzebowanie witaminy B₁₂ wynosi 3 mcg.

Korzyści wynikające z zażywania:

- zapobiega stłuszczeniu wątroby
- zwiększa zużycie tlenu w stanach niedotlenienia
- wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe: sprzyja obniżeniu poziomu cholesterolu w krwi
- ze względu na udział w tworzeniu otoczek mielinowych komórek jest niezbędna do funkcjonowania układu nerwowego
- wzmacnia układ immunologiczny organizmu

Objawy niedoboru:

- anemia
- zaburzenia natury psychicznej
- zaburzenia cyklu miesiączkowego
- zaburzenia neurologiczne, takie jak: utrata czucia i problemy z koordynacją ruchów, drętwienie i mrowienie rąk i nóg, dezorientacja, utrata pamięci i otępienie
- niewstrzymanie moczu
- nieprzyjemny zapach ciała
- stany zapalne języka

Witaminę B₉ znajdziesz w Polach Zieleni.