

Witaminy FLP we współczesnej profilaktyce



dr Jerzy Oleszkiewicz

grupa witamin B

cz.1



Witaminy te są rozpuszczalne w wodzie, łatwo więc ulegają zniszczeniu podczas przygotowywania pożywienia. Nadmiar ich jest wydalany z moczem, a nie gromadzony w organizmie. Dlatego muszą być dostarczone 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 B₁ (tiamina)

Jest konieczna w procesie trawienia, w pracy układu nerwowego, mięśni i serca, ważna dla prawidłowego rozwoju i pracy mózgu.

Szacuje się, że około połowy populacji krajów uprzemysłowionych cierpi na niewielki, stały niedobór witaminy B₁. Kobiety w ciąży i ludzie w podeszłym wieku potrzebują dziennie więcej witaminy B₁.

Dodatkowe zapotrzebowanie wynosi 1,5 mg. Może jednak nie wystarczać dla mózgu, który pracuje na wysokich obrotach.

Korzyści wynikające z zażywania:

- poprawia samopoczucie, szczególnie u kobiet
- uczestnicząc w procesie trawienia, pomaga w zamianie węglowodanów na energię
- wspomaga proces wzrostu
- poprawia sprawność umysłową
- przeciwdziała niedokrwistości
- korzystnie wyżywia na układ nerwowy, mięśniowy i czynność serca
- jest przeciwutleniaczem
- pomaga zwalczyć skutki picia alkoholu

Objawy niedoboru:

- zmęczenie
- brak siły w mięśniach
- drażliwość, zły nastrój
- słaba pamięć
- zaburzenia w skupieniu uwagi

Witamina B₂ (ryboflawina)

Odgrywa ważną rolę w metabolizmie cukrów i produkcji energii. Uczestniczy również w produkcji przekazników nerwowych w mózgu (np. serotoniny). Jest też przeciwutleniaczem. Dobowe zapotrzebowanie wynosi 1,7 mg.

Badania wykazują, że niedobór witaminy B₂, który stwierdzono u 20% ludzi, jest najczęściej spotykanym niedoborem witaminowym w krajach uprzemysłowionych. W diecie Amerykanów stwierdza się największe niedobory ryboflawiny spośród wszystkich innych witamin.

Przy rezygnacji z produktów mlecznych rośnie ryzyko niedoboru witaminy B₂. Zapotrzebowanie na ryboflawinę wzrasta w czasie ciąży i karmienia piersią.

Korzyści wynikające z zażywania:

- pomaga w utrzymaniu zdrowia skóry, włosów i paznokci
- poprawia wzrok
- wpływa na proces rozrodczości
- zwiększa wydajność fizyczną

Objawy niedoboru:

- stan zapalny języka i jamy ustnej, pękanie kąćików ust (zajady)
- wypryski na skórze i na narządach płciowych
- nadwrażliwość na światło, zapalenie spojówek, jęczmień
- świąd pochwy
- uczucie zmęczenia

Witamina B₃ (niacyna)

Jest potrzebna do utrzymania prawidłowych funkcji układu nerwowego, pokarmowego, zachowania zdrowej skóry i syntezy hormonów płciowych. Uczestniczy w usuwaniu z krwi nadmiaru szkodliwego cholesterolu LDL. Ma właściwości przeciwutleniające. W Stanach Zjednoczonych stosuje się niacynę zamiast pigułek nasennych, jako lek uspokajający, a w połączeniu z witaminą C – w leczeniu alkoholizmu i migerny.

Dobowe zapotrzebowanie niacyny wynosi 18 mg, ale kobiety w ciąży i karmiące matki oraz mężczyźni wymagają większej dawki.

Uczestniczy w produkcji energii. Ma bardzo duży wpływ na pracę mózgu.

Korzyści wynikające z zażywania:

- poprawia pamięć u osób w każdym wieku
- zmniejszając poziom cholesterolu, zapobiega chorobom serca
- zapobiega utracie energii
- utrzymuje w zdrowiu skórę i nerwy
- ma właściwości przeciwutleniające

Objawy niedoboru:

- łuskowate zapalenie skóry, nazywane „szorstką skórą”
- nieprzyjemny oddech
- depresyjne nastroje
- czerwony, obrzęknięty język
- nieżyt żołądka i jelit

Witamina B₅ (kwas pantotenowy)

Uczestniczy w budowie komórek koniecznych dla zdrowia skóry i włosów. Zapewnia prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego. Odgrywa znaczącą rolę w metabolizmie cukrów, tłuszczów i białek. Kwas pantotenowy jest konieczny do wytwarzania przeciwciał, dlatego ostatnimi czasy stał się niezwykle popularnym suplementem ze względu na możliwość potęgowania energii i zwalczania infekcji.

Może być syntetyzowana w organizmie przez bakterie jelitowe. Ten fakt nadaje szczególną rangę i sens stosowania po każdej terapii antybiotykiem **Forever Active Probiotic**.

Dobowe zapotrzebowanie wynosi 10 mg. W leczeniu niedoborów stosuje się dawki wielokrotnie większe.

Korzyści wynikające z zażywania:

- zwiększa odporność na infekcje
- zmniejsza poziom cholesterolu oraz ryzyko chorób serca
- przyspiesza gojenie ran
- pomocna w leczeniu zaburzeń czynności tarczycy i nadnerczy
- stosowana w leczeniu zapaleń wielonerwowych i nerwoból

Objawy niedoboru:

- wzrasta podatność na infekcje
- skurcze mięśniowe i drętwienie kończyn
- rozwija się osłabienie, szybkie męczenie się
- bezsenność
- pogarsza się trawienie
- wypadanie włosów i przedwczesna siwizna