

Zdraví v tabletách



Dáte tak sbohem lámajícím se nehtům, popelavé pleti i nevalné náladě. Jak však poznat, jestli není na škodu zvolit umělé preparáty – jeden odborník říká to, druhý ono. A reklama? Ta masíruje širokou veřejnost.

Nic se nesmí přehánět

Vitamíny, minerály a stopové prvky jsou nepostradatelnou součástí naší potravy. Ovlivňují metabolické pochody v těle, chrání náš organismus a drží tělo v rovnováze. **Pokud ovšem není strava tak pestrá, jak by měla být, nebo v případě extrémního přetížení organismu, je třeba sáhnout po pomocnících ve formě tabletek.** Potřeba vitamínů a minerálů je individuální záležitostí a nelze ji zobecňovat na základě babských rad ani reklamních taháků. Odvíjí se od věku, pohlaví, zdravotního stavu i fyzické zátěže. Je proto na místě poradit se s lékařem nebo lékárníkem, jaké přípravky jsou pro vás vhodné a jaké nikoliv.

Pokud se vám množství vymkne z rukou

Zejména lidé, kterým nechybí kvalitní a vyvážená strava, by se mohli kvůli konzumaci vitamínových doplňků lehce předávkovat. **U hydrofilních vitamínů, tzn. rozpustných ve vodě, (vitamíny skupiny B, C, P) by nemělo dojít k zásadním negativním vlivům - zkrátka jejich nadbytek vyloučíme spolu s močí.** Citliví jedinci ovšem mohou na vysoké dávky těchto vitamínů reagovat vyrážkou nebo trávicími obtížemi. **Lipofilní vitamíny, tj. rozpustné v tucích (A, D, E), se dle odborníků mohou nahromadit v organismu a způsobit toxickou reakci.** O té se však dá mluvit při dlouhodobé konzumaci nadměrného

zvýšeného množství.

Kdy je třeba po tabletkách sáhnout

Jako u všech záležitostí, které se týkají zdraví, také zde platí - všeho s mírou. **Zvýšená potřeba vitamínů a minerálů je zejména u nemocných jedinců, seniorů a těhotných žen.** Značnou část vitamínů z potravy nám dále ujídá **nadměrná konzumace alkoholu, kouření, stres, prašné prostředí, fyzické vypětí, antibiotika i pravidelné zobání antikoncepčních pilulek**. Nedostatek lipofilních vitamínů se objevuje často při drastických dietách s výrazným omezením tuků.

Je vitamín jako vitamín?

Při nákupu vitamínů se spolehněte na renomované výrobce a **vždy zkontrolujte údaje uvedené na obale**. Zde musí být uvedeno složení přípravku, doporučená denní dávka, kontraindikace a doba spotřeby.

Ani mezi vitamínovými či minerálními preparáty není lehké se zorientovat. Většinou se jedná o pevné tablety s ovocnou příchutí či šumivé tablety, které obsahují jeden vitamín (C, B-komplex) nebo komplex vitamínů a minerálních látek. Zpravidla bývají doplněné o přírodní extrakty, např. z ginkgo biloby, hroznového cukru, guarany, které zvyšují účinnost přípravku, zahánějí únavu, posilují imunitu atp. **Zbystřit byste však měli u přípravků, ve kterých se objevují nejrůznější chemická barviva a dochucovadla.** Ta jsou paradoxně častá u přípravků určených pro děti - robátkům takové „bonbónky“ zkrátka lépe chutnají.

Minerální látky - trochu těžší kalibr

Minerály a stopové prvky si naše tělo nedokáže samo vytvořit, je tedy nezbytné, abychom je přijímali v potravě nebo prostřednictvím potravinových doplňků. Mezi nejčastější minerály a stopové prvky se řadí vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík, železo, zinek, křemík a selen. **Také v případě konzumace těchto doplňků je třeba myslet na doporučenou denní dávku.** Zvýšená konzumace vápníku může způsobit problémy se zažíváním, únavu i svalovou slabost. Při předávkování zinkem či hořčíkem si naopak koledujete o průjmy.

Věděli jste, že:

- tuzemské populaci **chybí zejména přísun vápníku a jódu?**
- nedostatečná výživa vitamíny a minerály **se týká zejména obézních jedinců?**
- **u žen a dívek** se objevuje častěji **nedostatek železa?**
- **při zvýšené fyzické aktivitě** je vhodné tělu doplnit **zejména vitamíny skupiny B** ?
- minerální látky tvoří zhruba 4 % hmotnosti člověka?