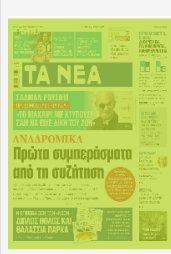


Μαχη ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι Χη^ης βιταμινών

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 18-04-2024
Author: **Surface:** 307.18 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



Ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι λήψης των βιταμινών

Κατ' αρχάς, να τονίσουμε ότι η κατανάλωση ποικιλίας υγιεινών τροφών είναι ο καλύτερος τρόπος για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε βιταμίνες. Αλλά αν έχουμε χαμηλή περιεκτικότητα σε μια συγκεκριμένη βιταμίνη ή μέταλλο ή αν θέλουμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας με ένα καθημερινό χάπι πολυβιταμινών, οι παρακάτω συμβουλές θα είναι χρήσιμες.

ΧΡΟΝΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΩΝ. Μπορούμε να πάρουμε τις πολυβιταμίνες μας όποτε θέλουμε. Το σώμα μας όμως απορροφά μερικές από τις βιταμίνες καλύτερα με το φαγητό, επομένως θεωρείται ιδανικό να τις λαμβάνουμε έπειτα από ένα γεύμα ή σνακ. Θα αποφύγουμε έτσι και τυχόν στομαχικές διαταραχές που μπορεί να προκύψουν όταν τις παίρνουμε με άδειο στομάχι.

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ. Περιλαμβάνουν τις βιταμίνες C και B: θειαμίνη (B1), ριβοφλαβίνη (B2), νιασίνη (B3), παντοθενικό οξύ (B5), πυριδοξίνη (B6), βιοτίνη (B7), φολικό οξύ (B9) και κοβαλαμίνη (B12). Τις λαμβάνουμε με ή χωρίς φαγητό, με μια εξαίρεση: θα απορρο-

φήσουμε καλύτερα τη B12 με ένα γεύμα. Αν χρησιμοποιούμε και βιταμίνη C, αφήνουμε 2 ώρες μεταξύ τους. Η βιταμίνη C μπορεί να εμποδίσει το σώμα μας να χρησιμοποιήσει τη B12.



ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ. Οι βιταμίνες A, D, E και K πρέπει να συνοδεύονται από λίπος έπειτα

από ένα γεύμα για να μπορέσει να τις απορροφήσει και να τις χρησιμοποιήσει ο οργανισμός μας. Αλλά δεν χρειαζόμαστε πολλά λιπαρά ή κορεσμένο λίπος. Και το υγιεινό λίπος φυτικής προέλευσης που βρίσκουμε σε τροφές όπως το αβοκάντο ή οι ξηροί καρποί είναι εξαιρετικό.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΣΙΔΗΡΟΥ. Ο σίδηρος απορροφάται καλύτερα με άδειο στομάχι. Ας τον πάρουμε με νερό ή, ακόμα καλύτερα, με χυμό εσπεριδοειδών, καθώς η βιταμίνη C βελτιώνει την απορρόφηση. Εάν μας προκαλεί όμως γαστρεντερικά συμπτώματα, λαμβάνουμε τον σίδηρο αμέσως μετά το γεύμα. Αλλά δεν το αναμειγνύουμε με ασβέστιο ή τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, καθώς αυτά παρεμβαίνουν στην απορρόφηση του.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΜΕΤΑΛΛΩΝ. Μεγάλες δόσεις μετάλλων μπορούν να ανταγωνιστούν μεταξύ τους για να απορροφηθούν. Ας μη χρησιμοποιούμε λοιπόν συμπληρώματα ασβεστίου, ψευδαργύρου ή μαγνησίου ταυτόχρονα. Επίσης, αυτά τα τρία μέταλλα είναι πιο ήπια για το γαστρεντερικό μας όταν τα παίρνουμε μαζί με το φαγητό, οπότε εάν τα συστήσει ο γιατρός μας, καλό είναι να τα τοποθετήσουμε ύστερα από διαφορετικά γεύματα ή σνακ.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ