

Co za dużo to niezdrowo, czyli czy nadmiar witamin szkodzi?

Witaminy to organiczne związki chemiczne niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych zachodzących w organizmie. Zatem rodzi się pytanie, czy jeżeli będziemy zażywać takie produkty w większych ilościach, nasz system nie zacznie pracować z zakłóceniami? Według reklam, im więcej, tym lepiej... (dla nich). Według naszego organizmu niekoniecznie.

WITAMINOWE SZALEŃSTWO

Każdy z nas pragnie być piękny, zdrowy, w pełni sił witalnych, dlatego często sięga po różnego rodzaju witaminy i suplementy diety, niestety nie te w naturalnej postaci, ale te sztuczne w formie tabletek. Najpopularniejszymi związkami są **Witamina C** (kwas askorbinowy), która odpowiada za dobrą odporność, **Witamina B3** (niacyna) – ładna skóra, **Witamina A** (retinol) – dobry wzrok, **Witamina B9** (kwas foliowy) – zdrowa ciąża, **Witamina D** (kalcyferol) – zdrowe kości. Dostarczanie tylko jednego z wybranych składników może mieć fatalne skutki. Nadmiar może wpływać na wchłanianie i metabolizowanie innych, dlatego ważny jest umiar i zbilansowane dawki skonsultowane z lekarzem.

HIPERWITAMINOZA

Niestety witaminy, które mają działać pozytywnie na nasz organizm, mogą wywoływać negatywne skutki. Ze zbyt dużym spożyciem witamin rozpuszczalnych w wodzie organizm jest sobie w stanie poradzić, wypłukując je wraz z moczem. Inaczej przedstawia się sytuacja witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, bo ich nadmiar grozi „przedawkowaniem”, czyli chorobą powszechnie zwaną hiperwitaminozą. Do najczęstszych **objawów** tej choroby można zaliczyć: suchość, szorstkość skóry, łamliwość włosów, kruchość paznokci, krwawienia z dziąseł, bóle stawów, kości, szczęki, osłabienie mięśni, bóle głowy, brak apetytu, mdłości, wymioty, biegunka, wzmożone wydalanie moczu, spadek masy ciała, zmęczenie, zaburzenie widzenia, objawy uczuleniowe (wysypki, świąd skóry), bóle serca.

CO ZA DUŻO TO NIEZDROWO!

Do twierdzenia, jak najbardziej jest sprawdzalne przy witaminach, ponieważ ich nadmiar nie uchroni nas przed chorobami. Ilość syntetycznych związków dostarczanych do organizmu, jest ciężka do kontrolowania i może powodować przykre konsekwencje. **WYJĄTEK** witamina E (inaczej - tokoferol) w naturalnej postaci występująca m.in. w migdałach, orzechach, olejach w jej przypadku nawet kilkudziesięciokrotne przekroczenie zalecanej dziennej dawki na ogół nie powoduje wystąpienia objawów zatrucia. Starajmy się urozmaicać dietę, aby zaopatrzyć organizm w jak najwięcej witamin, minerałów i innych substancji odżywczych.

PRZEPIS NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

Wcale nie witaminowe tabletki i suplementy diety pozwolą nam cieszyć się pięknym i wiecznym życiem. Przepis na to jest inny. Do **zdrowej i zbilansowanej diety** należy dodać **duże porcje warzyw i owoców**, wymieszać z **regularną aktywnością fizyczną** i przyozdobić to **wizytami u lekarza**. Zdrowe życie z naturalnymi witaminami w roli głównej mamy gotowe!