Vitaminai

Pastaruoju metu dažnai girdime apie vitaminų svarbą, tačiau retai susimąstome, kodėl šie organiniai junginiai apskritai reikalingi. Negana to, apie vitaminus pradedame galvoti tik tuomet, kai susiduriame su sveikatos problemomis.

Vitaminai – tai maistinių medžiagų grupė, atsakinga už normalią ląstelių funkciją, organizmo augimą bei vystymąsi. Iš viso yra 13 būtinųjų vitaminų: Vitaminas A Vitaminas B1 (tiaminas), Vitaminas B2 (riboflavinas), Vitaminas B3 (niacinas), Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis,) Vitaminas B6, Vitaminas B7, (biotinas), Vitaminas B9 (folio rūgštis), Vitaminas B12 (cianokobalaminas), Vitaminas C, Vitaminas D,Vitaminas E ,Vitaminas K.

Vitaminai skirstomi į dvi grupes:

1. Tirpius riebaluose: šie vitaminai kaupiami riebaliniuose kūno audiniuose. Keturi riebaluose tirpūs vitaminai yra A, D, E ir K. Šiuos vitaminus organizmas pasisavina geriau vartojant kartu su riebalų turinčiu maistu (kiaušiniais, žuvimi, avokadu ir pan.).
2. Tirpius vandenyje: visi 9 likę vitaminai. Kūnas šiuos vitaminus panaudoja iš karto. Perteklius pašalinamas per šlapimą. Vitaminas B12 yra vienintelis elementas, kurį organizmas gali kaupti kepenyse ilgą laiką (metus ir daugiau).

**Vitaminas A**: padeda formuoti ir palaikyti sveikus dantis, kaulus, minkštuosius audinius, gleives bei odą. Randama: kepenėlėse, jautienoje, žuvyje, kiaušinių tryniuose, pieno produktuose (sūryje, jogurte, svieste, grietinėje), tamsios spalvos vaisiuose, tamsiose lapinėse daržovėse.

**Vitaminas B1 (tiaminas**): padeda paversti angliavandenius į energiją. Pakankamas angliavandenių kiekis itin svarbus nėštumo bei žindymo laikotarpiais. Vitaminas B1 (tiaminas) maiste: duonoje bei miltuose, kiaušiniuose , liesoje mėsoje, riešutuose bei sėklose.

**Vitaminas B2 (riboflavinas):** veikia kartu su kitais B grupės vitaminais – yra atsakingas už kūno augimą bei raudonųjų kraujo kūnelių formavimąsi. Vitaminas B2 maiste: jautienoje, avienoje, kiaušiniuose, sūryje, špinatuose.

**Vitaminas B3 (niacinas**): atsakingas už sveiką odą bei darnų nervų sistemos darbą. Niacinas taip pat turi cholesterolį mažinančių savybių. Vitaminas B3 maiste: avokaduose, bulvėse, duonoje bei kruopose, kiaušiniuose, liesoje mėsoje, žuvyje.

**Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis):** esminis vitaminas maistinių medžiagų virškinimui. Šis vitaminas taip pat susijęs su hormonų bei cholesterolio gamyba. Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis) maiste: avokaduose, brokoliuose, kopūstinėse daržovėse, kiaušiniuose, piene, paukštienoje, bulvėse, pilno grūdo kruopose.

**Vitaminas B6**: padeda formuoti raudonuosius kraujo kūnelius bei palaikyti smegenų veiklą. B6 taip pat smarkiai susijęs su baltymais – kuo daugiau jų suvartoji, tuo didesnis vitamino B6 poreikis. Vitaminas B6 maiste: avokaduose, bananuose, mėsoje, paukštienoje, pilno grūdo kruopose.

**Vitaminas B7 (biotinas**): yra būtinas baltymų bei angliavandenių apykaitai ir tam tikrų hormonų bei cholesterolio gamybai. Biotinu dažnai praturtinti vitaminai plaukams. Vitaminas B7 (biotinas) maiste: kepenėlėse, kiaulienoje, kiaušinio trynyje.

**Vitaminas B9 (folio rūgštis**): folio rūgštis sąveikauja su vitaminu B12 formuojant raudonuosius kraujo kūnelius. Šis vitaminas reikalingas formuojant DNR, kuri kontroliuoja audinių vystymąsi bei ląstelių funkcijas.

**Vitaminas B12**: kaip ir kiti B grupės vitaminai, yra svarbus medžiagų apykaitai. Jis padeda formuoti raudonuosius kraujo kūnelius bei palaikyti centrinės nervų sistemos būklę. Vitaminas B12 maiste: kiaušiniuose, mėsoje, pieno produktuose.

**Vitaminas C:** antioksidantas, palaikantis sveikus dantis bei dantenas. Vitaminas C taip pat padeda kūnui įsisavinti geležį bei palaikyti sveikus audinius, skatina žaizdų gijimą, stiprina imunitetą. Randamas vaisiuose, uogose ir daržovėse.

**Vitaminas D**: dažnai vadinamas „saulės vitaminu“, nes organizmas jį gamina gavęs saulės spindulių. Lietuvoje, dažnai susiduriame su vitamino D trūkumu. Gauti šio vitamino iš maisto yra sunku. Vitaminas D padeda organizmui pasisavinti kalcį. Kalcis svarbus kaulams bei dantims. Vitaminas D taip pat yra itin naudinga medžiaga odai bei sąnariams.

**Vitaminas E**: dar vienas antioksidantas, dar žinomas kaip tokoferolis. Jis padeda organizmui suformuoti raudonuosius kraujo kūnelius bei panaudoti vitaminą K. Vitaminas E maiste: avokaduose, tamsiai žaliose daržovėse (špinatuose, brokoliuose, šparaguose,) aliejuose, riešutuose.

**Vitaminas K:** nors ir neįtraukiamas į būtinųjų vitaminų sąrašą, be jo nekrešėtų kraujas. Vitaminas K taipogi naudingas akims. Vitaminas K maiste: salotose, kopūstuose, žuvyje, kepenėlėse, jautienoje bei kiaušiniuose.

Užtikrinti reikiamą vitaminų kiekį galima tik valgant įvairų , kuo mažiau apdorotą maistą. Visi aukščiau išvardinti vitaminai atlieka svarbias funkcijas žmogaus organizme. Esant vieno ar kito vitamino trūkumui, gali sutrikti sveikata ir įvairios organizmo funkcijos. Nevalgant pakankamai vaisių, daržovių, pupelių, kruopų, mėsos ar pieno produktų, rizikuojama anksčiau ar vėliau susidurti su įvairiomis problemomis, tokiomis kaip širdies ligos, vėžys ar prasta kaulų būklė – osteoporozė.

 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Jadvyga Grubliauskienė