NOWOROCZNY PREZENT ❤ HOROSKOP 2015 SŁYNNEJ ASTROLOŻKI PENNY THORNTON

zwierciadło

1 (2019) **STYCZEŃ 2015** cena **9,99 zł** (w tym 8% VAT)

SUBIEKTYWNY → RAPORT KULTURALNY 2014

MAJA POPIELARSKA *Dzieci muszą znać granice*

PIOTR FRONCZEWSKI *Rany boskie: kim ja jestem?*

Prof. ZBIGNIEW MIKOŁEJKO *Nowe szaty wiary*

MARIUSZ SZCZYGIEŁ *Jak być kochanym*

ALEKSANDRA POPŁAWSKA *Łatwo się zgubić*

INNOŚĆ TO SIŁA

Maria Peszek

TEMAT MIESIĄCA: WSZYSTKO, CZEGO PRAGNIESZ, JUŻ TU JEST

• SEKS: PODNIECAJĄCY WSTYD • ANOREKSJA: GDY DZIECKO SIĘ GŁODZI • WOJCIECH EICHELBERGER: TWOJE CIAŁO CIĘ KOCHA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767 01>
9 770514 099500

ODKRYJ WITAMINĘ ŻYCIA!

Pracujesz w zamkniętym pomieszczeniu, rzadko przebywasz na słońcu, nie jadasz tłustych ryb, przynajmniej już dwa razy złamałaś kość, często zapadasz na infekcje? Odpowiadając TAK na powyższe pytania, możesz mieć pewność, że cierpisz na niedobór witaminy D. Zimą jesteś szczególnie narażona na jej brak w organizmie.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Czy wiesz, że receptory witaminy D występują w każdej komórce twojego ciała, co oznacza, że jest ona niezbędna do normalnego funkcjonowania organizmu? Można śmiało powiedzieć, że ta witamina wpływa na pracę całego systemu biochemicznego. Zresztą najnowsze badania nie pozostawiają żadnych wątpliwości i wyraźnie wskazują, że jej niedobór prowadzi do często występujących nowotworów piersi, prostaty, jelita grubego, skóry (u osób z aktywną chorobą nowotworową stwierdzono jej niedobór), a także staje się przyczyną niedoboru insuliny i oporności insulinowej. To właśnie brak witaminy D może być jednym z głównych czynników w rozwoju cukrzycy u dzieci. Co więcej, wywołana nim oporność na insulinę sprzyja występowaniu chorób serca. Wykazano nawet, że szczególnie w krajach północnych w miesiącach zimowych, kiedy organizm nie wytwarza witaminy D naturalnie, czyli pod wpływem promieni słonecznych, współczynnik ataków serca rośnie. Nie od dziś wiadomo, że witamina D jest niezbędna do właściwego przebiegu procesu wapnienia układu kostnego, warunkuje prawidłową mineralizację kości poprzez odpowiednią gospodarkę wapniem i fosforem w organizmie, a także jest odpowiedzialna za przekazywanie bodźców nerwowych do mięśni. W okresie rozwoju ma istotne znaczenie w kształtowaniu się kości i zębów. Niedobór witaminy D u dzieci prowadzi do krzywicy, zaburzenia mineralizacji kości i zmniejszenia masy kostnej, a u dorosłych wywołuje bóle kostne i osteoporozę. Witamina D pomaga także w zwalczaniu próchnicy przez układ odpornościowy, gdyż aktywuje białka obronne. Stymuluje również zdolność do regeneracji wątroby, a ponadto skutecznie reguluje wzrost i różnicowanie komórek (co ma znaczenie również w rozwoju komórek nowotworowych).

Ale na tym nie koniec... lista zadań, jakie ma do spełnienia w organizmie człowieka, jest znacznie dłuższa. I tak witamina D ma wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego – pobudza go do walki z bakteriami i wirusami, redukuje ryzyko rozwoju stwardnienia rozsianego, jest niezbędna do właściwego rozwoju układu nerwowego, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zmniejsza częstotliwość i przebieg objawów astmy, zmniejsza ryzyko zachorowania na reumatoidalne zapalenie stawów u kobiet. Okazuje się, że kobiety po 65. roku życia, mające niski poziom tej witaminy w organizmie, częściej zmagają się z nadwagą i otyłością niż te, u których poziom witaminy D jest prawidłowy. Wszystko dlatego, że komórki tłuszczowe posiadają receptory dla witaminy D, dzięki czemu znacząco wpływa ona na metabolizm tych komórek w organizmie człowieka. Czy ktoś ma jeszcze jakieś wątpliwości, że warto zadbać o jej obecność w organizmie?

ŹRÓDŁA WITAMINY D

Witaminę D możemy, oczywiście, kupić w aptece, jednak najlepiej będzie, jeżeli dostarczymy ją organizmowi poprzez właściwe odżywianie i promienie słoneczne. Polecam ryby, zwłaszcza pstrąga, makrelę, łososia, a także halibuta i węgorza. Ryby są też źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych. Warto jadać także grzyby, które (podobnie jak ludzie) potrafią syntetyzować witaminę D, jeśli są wystawione na promienie słoneczne. Witamina D zawarta jest także w ciemnozielonych warzywach liściastych, żółtku jaj, w algach i tranie.

LIDIA TRAWIŃSKA *dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed".*

Najważniejsze jest regularne, rozsądne korzystanie ze słońca, bowiem witamina D produkowana jest przez organizm pod wpływem promieni słonecznych. W naszej skórze znajduje się właściwy dla niej rodzaj cholesterolu, 7-dehydrocholesterol (7DHC), który pod wpływem słońca zamienia się w prowitaminę D3, ta zaś poprzez działanie ciepła zostaje przekształcona w dobrze nam znaną witaminę D3. Temat słońca jest jednak wciąż naukowym tabu ze względu na zanieczyszczenie powietrza, które sprzyja powiększaniu się dziury ozonowej, tym samym zwiększa natężenie promieni UV, które w za wysokiej dawce mogą być szkodliwe. Bądźmy jednak racjonalni w naszych wyborach i żyjmy, dozując wszystko z umiarem. Nadmierna ekspozycja na słońce jest też niedobra i z pewnością zwiększa ryzyko chorób skóry. Unikanie promieni słonecznych lub ciągłe smarowanie się filtrami podczas ekspozycji także nie jest wskazane.
Otwórzmy się zatem na słońce w sposób mądry! Aby zapewnić dostateczną ilość witaminy D, przy właściwym odżywianiu wystarczy przez 15–30 minut pobyć na dworze z odkrytą szyją i ramionami lub nogami. Problem jednak w tym, że pod naszą szerokością geograficzną jest to możliwe tylko od kwietnia do września, w pozostałych miesiącach pierwszorzędne znaczenie ma właściwa dieta, a w szczególnych wypadkach zarówno u dzieci, jak i u osób dorosłych niezbędna okazuje się suplementacja.

JAK SUPLEMENTOWAĆ WITAMINĘ D

Witamina D może mieć większe znaczenie dla zapobiegania chorobom cywilizacyjnym u ludzi, niż nam się do tej pory wydawało. Wiemy, że reguluje wiele bardzo ważnych procesów w ciele człowieka, ma wpływ na ekspresję ponad 200 genów, dlatego coraz częściej postrzegana jest przez lekarzy i naukowców jako witamina hormon. Jest potrzebna człowiekowi przez całe życie, nie tylko w dzieciństwie i wczesnej młodości, kiedy to intensywnie rośniemy, ale także w wieku dorosłym i w okresie starości. Odgrywa ona w organizmie znaczącą rolę. Jeżeli występuje niedobór witaminy D, należy przeanalizować szereg czynników, które mogą mieć wpływ na ten stan rzeczy. Najczęściej przyczyną są zaburzenia metabolizmu i nie zalecam suplementacji, zanim nie ustalimy przyczyny tych zaburzeń. Jeśli suplementacja jest niezbędna, co często ma miejsce u kobiet w ciąży, u dzieci, a także u osób po 65. roku życia, powinna być stosowana w porozumieniu ze specjalistą. W przypadku podejrzeń niedoboru witaminy D w organizmie zalecam wykonanie badania jej poziomu, ponieważ w przypadku istotnych deficytów stosuje się dawki lecznicze, często znacznie wyższe od tych zalecanych profilaktycznie. Pamiętajmy, witamina D jest witaminą życia i nie wolno nam dopuszczać do jej niedoborów. ●

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

reklama

Praktyczny
PORADNIK

W WYDANIU:

Jak poradzić sobie z porażką?

Złość, lęk, smutek
Instrukcja obsługi trudnych emocji

Strefa relaksu:

19 szybkich sposobów
na obniżenie napięcia

Życie w rytmie słow

Masaże, medytacje, SPA

JUŻ W SPRZEDAŻY