

# VITAMINI, MINERALI, VODA

Vitamini: te visoko aktivne snovi se sintetizirajo v rastlinah, s prehrano jih vnašamo v prebavni trakt, od tod pa jih krvni obtok prenaša v telesne celice, v katerih sodelujejo v številnih kemičnih presnovnih reakcijah.

Vitamini so nujni. Če ne dobivate priporočenega dnevnega odmerka vsakega vitamina, bo zdravje trpelo. Večino vitaminov morate dobiti s prehrano.

Uravnotežena, mešana prehrana vsebuje vse vitamine, ki jih telo potrebuje. Zato dodatke rabijo le ljudi, ki so slabega zdravja, bolehalo za kronično boleznijo ali se ne hranijo dobro. Na splošno vitamini zagotavljajo pravilno delovanje telesnih celic, in sicer tako, da uravnavajo rast in obnavljanje tkiv ter spodbujajo pridobivanje energije.

Večina ljudi s hrano zaužije dovolj vitaminov, zato ne potrebujejo vitaminskih dodatkov.

Ljudje lahko - za razliko od številnih živali - v svojem organizmu izdelamo le majhne količine nekaterih vitaminov. Te življenjsko potrebne molekule moramo torej neogibno dan za dnem s hrano vnašati v telo. Obstaja približno 20 različnih osnovnih vrst vitaminov in približno 200 tako imenovanih derivatov, ki nastajajo iz njih v kemičnih procesih. Razlikujemo v maščobah topne (A, D, E, K) in v vodi topne vitamine.

Zelo redko v prehrani določenega vitamina sploh ni. Če uživanje določenega vitamina redno zaostaja za potrebami, se njegove telesne zaloge izpraznijo in kazati se začnejo simptomi pomanjkanja.

Vitamin A: vsebujejo ga različna živilska izvora, med drugim jetra, ribje olje, jajčni rumenjaki in tisti mlečni izdelki, ki jim je posebej dodan. Retinol, aktivna oblika vitamina A, nastaja v telesu tudi iz karotena beta, ki ga najdemo v zeleni listnati zelenjavi ter rumeno - oranžnem sadju in zelenjavi.

Vitamin B1 imenujemo tudi tiamin. Najdemo ga tako v hrani živalskega kot rastlinskega izvora. Med dobrimi viri so polnozrnat kruh, rjavi riž, testenine, polnovredne žitarice, otrobi, etra, ledvice, svinjina, ribe, grah, jedrca, fižol in jajca.

Vitamin B2, poznan tudi kot riboflavin, najdemo v številnih živalskega in rastlinskega izvora. Med viri tega vitamina so mleko, jetra, sir, jajca, zelena zelenjava, kvas, drobljena žita, obogatene žitarice in pšenični kalčki.

Niacinu včasih pravimo tudi vitamin B3. Ima dve obliki - nikotinamid in nikotinsko kislino. Poglavitni prehranski viri niacina so jetra, pusto meso, perutnina, ribe, jedrca in fižol. Majhno količino niacina lahko telo izdelava iz triptofana, aminokislina, ki se sprošča pri prebavi beljakovin.

Vitamin B6, piridoksin, najdemo v jetrih, perutnini, svinjini, ribah, bananah, krompirju, fižolu, polnovrednih žitnih izdelkih ter v večini ostalega sadja in zelenjave.

Vitamin B12 najdemo le v hrani živalskega izvora, na primer v jetrih, svinjini, ribah, kvasu, jajcih in mlečnih izdelkih. Tisti vegetarijanci, ki ne jedo nobene takšne hrane (veganci), morajo uživati njegove dodatke.

Floijska kislina je vitamin iz skupine B, njeni glavni viri pa so zelena listnata zelenjava, gobe, jetra, jedrca, fižol, grah in polnozrnati kruh.

Vitamin C najdemo v sadju in zelenjavi, zlasti v pomarančah, limonah, grenivkah, rdečih jagodah, črnem ribezu, zeleni papriki, zeleni listnati zelenjavi in krompirju. Ta hrana med predelavo ali kuhanjem izgubi veliko vitamina C; najbolje je, da jo uživamo surovo.

Med prehranskimi viri vitamina D so mastne ribe (na primer lososi), mleko, jetra, jajca, ribje olje in nekatere žitarice. Dodajajo ga tudi margerini. Glavni vir vitamina D pa je sončna svetloba, ki z delovanjem na določeno snov omogoča njegov nastanek v koži.

Med številnimi viri vitamina E so margarina, polnovredne žitarice, fižol, zelena listnata zelenjava, jedrca, ribe in meso.

**Minerali:** minerali so anorganske, torej nežive kovine in druge snovi, ki jih rastline z deževnico vsrkajo in uporabijo v celični presnovi. Kadar minerali ali mikroelementi ali njihove soli tvorijo spojine z vitamini ali se ionizirajo (razpadejo v pozitivno ali negativno nabite delce), postanejo nenadoma izredno aktivni in spodbudijo celo vrsto presnovnih procesov. Sadje in zelenjava nista le izvrsten vir vitaminov, temveč tudi najizdatnejša naravna zaloga mineralnih snovi. Ti dve skupini osnovnih hranilnih snovi že milijarde let tvorijo osnovo vsega življenja na Zemlji.

Minerali so kemične prvine, ki so v prehrani nujne. Vsaj 20 rudnin je poglavitnih za zdravje. Pomembni so zlasti kalij, natrij, kalcij, magnezij in fosfor. Druge kot železo, cink in baker, potrebujemo v neznatnih količinah. V uravnani prehrani navadno vse rudnine, ki jih telo potrebuje.

**Baker:** ker prispeva k učinkoviti izrabi železa, nam zagotavlja življenjsko energijo.

**Cink:** pospešuje celjenje notranjih in zunanjih ran, odpravlja bele pege na nohtih. Pomaga, da se nam spet vrne okušalna sposobnost, sodeluje pri zdravljenju duševnih motenj.

Fluor: zmanjšuje zobno gnilobo in krepi kosti.

Fosfor: pomaga pri rasti in obnovi telesa, s sodelovanjem pri presnovi maščob in škrobov telesu zagotavlja energijo. Prispeva k zdravemu stanju dlesni in zob.

Jod: spodbuja rast las, nohtov, kože in zob, daje vam več energije in spodbuja duševno prožnost.

Kalcij: skrbi, da vam srce bije enakomerno, odpravlja nespečnost. Zagotavlja močne kosti in zdrave zobe.

Kalij: poveča pošiljanje kisika možganom in vam tako pomaga jasneje misliti, pomaga pri zdravljenju energij.

Krom: spodbuja rast, zaviralno deluje na sladkorno bolezen. Pomaga preprečevati visok krvni tlak ali ga znižuje.

Magnezij: pomaga pri slabi prebavi, prispeva k bolj zdravim zobem, pomaga premagovati depresivnost.

Natrij: pomaga prebolevati sončarico, prispeva k pravilnemu delovanju živcev in mišic.

Selen: odpravlja navale vročine in potrtost, pomaga, da tkivo v vašem telesu ostaja prožno,

Železo: spodbuja rast, povečuje odpornost proti boleznim. Preprečuje utrujenost, koži vrača napetost.

Voda: preprosta resnica je, da je voda naše najpomembnejše hranilo. Predstavlja od polovice do treh četrtin naše telesne teže. Brez hrane lahko človek živi več tednov, brez vode pa samo nekaj dni. Voda je osnovno topilo vseh produktov prebave. Potrebna dnevna količina ni določena, saj je izguba vode odvisna od podnebja, okoliščin in posameznika, toda v običajnih razmerah velja, da je zdravo spiti šest kozarcev vode na dan.