

Kokios yra vitamino C funkcijos?

Vitaminas C atsakingas už stiprų imunitetą, veikia kaip antioksidantas. Taip pat šis vitaminas svarbus kolageno ir kitų svarbių medžiagų gamybai, gerina geležies absorbciją.

Kokiuose produktuose yra vitamino C?

Šio vitamino gausu citrusiniuose vaisiuose, juoduosiuose serbentuose, paprikose, brokoliuose, kopūstuose ir kt.

Sveikas žmogus gauna visą reikiamą vitamino C kiekį iš vaisių ir daržovių. Perdozuoti šio vitamino su maistu neįmanoma, bet gaunant per didelį kiekį su papildais gali pasireikšti pykinimas, vėmimas, viduriavimas, galvos skausmas.

Kaip pasireiškia vitamino C trūkumas?

Vitamino C trūkumas gali pasireikšti nuovargiu, nusilpusiu regėjimu, sąnarių skausmu, dantų uždegimu, lėčiau gyjančiomis žaizdomis.

Kokios yra vitamino D funkcijos?

Vitaminas D padeda organizmui įsisavinti kalcį bei fosforą, svarbus kaulams ir imunitetui, dalyvauja augimo ir brendimo procesuose.

Kaip gaunamas vitaminas D?

90 proc. šio vitamino organizme pasigamina dėl saulės poveikio ir tik 10 proc. gaunama su maistu (riebi žuvis, kiaušiniai, alyvuogių aliejus, pienas). Vitamino D kiekis kraujyje išlieka 3–4 savaites, vasarą sukauptos vitamino atsargos mūsų šalies gyventojams pradeda sėkti jau antroje spalio pusėje. Būtent todėl dažnai rekomenduojama vartoti šio vitamino papildomai. Prieš pradėdant vartoti papildomai, reikia atlikti vitamino D tyrimą ir išsiaiškinti, ar jo tikrai trūksta. Svarbu prisiminti, kad vitaminas D yra tirpus riebaluose ir dėl to gali kauptis organizme.

Kaip pasireiškia vitamino D trūkumas?

Vitamino D trūkumo simptomai ir požymiai gali būti: silpnumas, nuovargis ir mieguistumas, kaulų ir raumenų skausmai, plaukų slinkimas, dirglumas, dėmesio stoka, nekokybiškas miegas.