Kolorowy zawrót czyli kilka słów o

głowy, witaminie A

Powszechnie wiadomo, że aby organizm człowieka funkcjonował prawidłowo, niezbędne jest regularne dostarczanie mu określonych substancji w pożywieniu. To jest możliwe wyłącznie dzięki zbilansowanej i różnorodnej diecie, bogatej w mikroelementy i witaminy. O jednej z nich opowiemy w kolejnej odsłonie cyklu „Witaminy".

Pod nazwą witamina A występuje wiele związków chemicznych. Formą podstawową jest RETINOL, znajdujący się w produktach pochodzenia zwierzęcego. Przede wszystkim są to wątróbka, jaja, mleko, masło i ryby. Jednak głównym źródłem są pokarmy pochodzenia roślinnego, gdzie witamina A występuje w postaci karotenoidów czyli tak zwanych prowitamin. Są to związki chemiczne, które dopiero w organizmie przekształcają się w witaminę, czyli wspomniany wcześniej retinol. Jeden z tych związków jest szczególnie znany, zresztą nie bez powodu. Mowa o BETA-KAROTENIE.

Większość z nas słysząc hasło beta-karoten, oczyma wyobraźni widzi marchewkę. I słusznie. To popularne skojarzenie ma wiele wspólnego z prawdą, bowiem właśnie to warzywo jest najcenniejszym jego źródłem. Jedna średniej wielkości sztuka dostarcza nam beta-karotenu w ilości zaspokajającej dzienne zapotrzebowanie na ten składnik. I choć MARCHEW deklasuje „rywali" w tej konkurencji, to równie bogate w ten składnik są: DYNIA, MANGO, MORELE CZY PAPRYKA, jak również warzywa liściaste takie jak: JARMUŻ, NATKA PIETRUSZKI, SZPINAK I BOĆWINA. Karotenoidy nadają owocom i warzywom zabarwienie od żółtego, aż po czerwone. Jednak

>>

w przypadku niektórych roślin, obecność beta-karotenu maskowana jest przez chlorofil nadający im intensywny zielony kolor. Co ciekawe, możemy to zauważyć jesienią, kiedy ten barwnik zawarty w liściach drzew ulega rozkładowi, ujawniając całą paletę barw, i kiedy to obserwujemy polską złota jesień.

Rola karotenoidów nie kończy się jednak wyłącznie na nadawaniu barwy. Przede wszystkim pełnią one funkcję ochronną przed światłem, DZIAŁAJĄ PRZECIWUTLENIAJĄCO. Podobne działanie wykazuje beta-karoten w naszym organizmie – pełni funkcję antyoksydacyjną. Zmniejsza ryzyko poparzenia skóry w czasie opalania, chroni przed powstawaniem przebarwień i plam, będących często jego skutkiem. Stymuluje również produkcję melaniny, czyli pigmentu odpowiadającego za ciemnienie skóry pod wpływem promieni słonecznych. Jest to proces będący niczym innym, jak tylko reakcją obronną organizmu, dlatego nie należy przesadzać z ekspozycją na słońce, nawet przy suplementacji beta-karotenem. Z całą pewnością wpływa on na równomierną pigmentację i UTRZYMANIE OPALENIZNY NA DŁUŻEJ, o czym warto pamiętać przed sezonem letnim, ale należy zachować umiar w kąpielach słonecznych i stosować go jednocześnie z filtrami przeciwsłonecznymi.

Co istotne samego beta-karotenu nie można przedawkować, a jego nadmiar nie prowadzi do hiperwitaminozy. Przetwarzany jest wyłącznie w takiej ilości, jakiej organizm potrzebuje. Reszta magazynowana jest między innymi w wątrobie i skórze, a następnie uwalniana w razie potrzeby. Jedynym działaniem niepożądanym, jakie może pojawić się przy zwiększonej ilości beta-karotenu, jest karotenodermia objawiająca się żółtym zabarwieniem skóry, ustępująca po zaprzestaniu suplementacji. Z kolei nadmiar witaminy A w postaci retinolu może być toksyczny dla organizmu, dlatego każda suplementacja powinna być prowadzona pod opieką lekarza.

Karotenoidy są odporne na poddawanie ich obróbce termicznej, a nawet warzywa takie jak marchew czy pomidor, zawierają ich więcej po ugotowaniu niż w formie surowej.

Źródło: http://naukawpolsce.pap.pl

Witamina A niezależnie czy pochodzi ze źródeł zwierzęcych czy jest przetwarzana z prowitaminy, jest nam niezbędna do życia i zachowania zdrowia. Jej odpowiednia ilość ZAPEWNIA PRAWIDŁOWY STAN SKÓRY, zapobiega jej wysychaniu i rogowaceniu. Skóra pozbawiona witaminy A, traci elastyczność, staje się sucha i szorstka. Jest ona odpowiedzialna też za właściwe nawilżenie błon śluzowych, a jej niedobory mogą skutkować zmniejsze-

REKLAMA

niem wydzielania łez i występowaniem zespołu suchego oka. Dlatego jeżeli dużo czasu spędzasz przed ekranem monitora, zwiększ udział tego składnika w swojej diecie. Rola witaminy A w procesie widzenia jest nieoceniona i zapobiega nie tylko wysychaniu śluzówki. Jako silny antyoksydant zmniejsza liczbę wolnych rodników, które potrafią bezpowrotnie uszkadzać wzrok. Nieprawidłowa dieta i spowodowane nią NIEDOBORY MOGĄ DOPROWADZIĆ RÓWNIEŻ DO SCHORZENIA ZWANEGO KURZĄ ŚLEPOTĄ, bądź ślepotą zmierzchową. Objawia się ono zaburzeniami adaptacji oka do ciemności. Choć mało kto o tym pamięta, jeżeli kiepsko widzimy w słabo oświetlonym pomieszczeniu, a nasze oko długo musi się przyzwyczajać do zmiany natężania światła, to warto przyjrzeć się temu co nakładamy na talerz i czy aby na pewno nie mamy niedoborów witaminy A.

Warto również pamiętać, że witamina A magazynowana jest w wątrobie, a jej zapasy mogą wystarczyć czasem nawet na dwa lata. Mogą jednak zostać utracone w skutek wszelkich uszkodzeń i schorzeń tego organu.

Przy racjonalnej diecie nie powinniśmy mieć problemów z niedoborem witaminy A, tym bardziej, że jej źródłem jest ogromna ilość składników pokarmowych. Jeżeli jednak zauważymy objawy sugerujące brak tego składnika, przede wszystkim należy zadbać o właściwą dietę i zamiast chipsów na przekąskę zjeść chrupiącą marchewkę. W razie potrzeby w aptece znajdziemy całą masę suplementów z beta-karotenem, a farmaceuta pomoże dobrać odpowiedni preparat. Można by rzec: DO WYBORU, DO KOLORU!

VERONIKA ULANECKA