

CYKL

WITAMINA B₆

dla aktywnych i nie tylko



Według ostatnich badań ankietowych przeprowadzonych w bieżącym roku, 72% Polaków zażywa suplementy diety. Co istotne, większość naszych rodaków decyzje o ich zakupie podejmuje samodzielnie nie konsultując się ze specjalistą np. lekarzem, farmaceutą czy dietetykiem. Około 10% z tych osób kupuje suplementy za pośrednictwem Internetu, część na stoiskach z suplementami, inni zaś nawet w supermarketach i na bazarach.

To oznacza, że znaczna część Polaków jest pozostawiona sama sobie i pozbawiona fachowego doradztwa w zakresie suplementacji. Wiadzę o preparatach czerpiemy z reklam i wspomnianego już Internetu. Kupujemy to co aktualnie jest modne i to o czym huczą media, a nie to czego faktycznie potrzebuje nasz organizm. Szukamy dróg na skróty i jednolitego schematu postępowania dla każdego. Tymczasem każdy z nas pod względem biologicznym

jest indywidualnością i potrzebuje unikalnego podejścia. Dlatego właśnie po raz kolejny prezentujemy naszym Czytelnikom krótki zarys informacji o jednej z witamin z myślą o zwiększeniu świadomości potrzeb ludzkiego organizmu. **TYM RAZEM POD LUPĘ BIERZEMY WITAMINĘ B₆, JAKIE PRODUKTY WŁĄCZYĆ DO DIETY BY UZUPEŁNIĆ JEJ NIEDOBORY?** Co wpływa na zwiększone zapotrzebowanie organizmu tę substancję? Czy konieczna jest jej suplementacja? Na te pytania odpowiadamy w niniejszym artykule. Zapraszamy!

Pod określeniem witamina B₆ kryje się tak naprawdę sześć związków, z których biologicznie czynną formą jest fosforan pirydoksalu P-5-P. Pozostałe formy tej witaminy muszą do niego dopiero zostać przekształcone by móc spełniać swoje funkcje. Nierzadko jednak ta konwersja jest zaburzona, chociażby poprzez nieprawidłową pracę wątroby, gdzie ten proces zachodzi. **Z TEGO WZGLĘDU, W PRZYPADKU SUPLEMENTOWANIA WITAMINY B₆ ZALECA SIĘ STOSOWANIE AKTYWNEJ POSTACI WITAMINY W FORMIE P-5-P**, którą organizm łatwo przyswoi i wykorzysta do wielu procesów.

WITAMINA B₆ A STANY ZAPALNE

Witamina B₆ jest substancją, która uczestniczy w szeregu mechanizmów. Trudno wręcz uwierzyć, że jeden związek może mieć tak duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Okazuje się, że **JEST ONA JEDNYM Z WAŻNIEJSZYCH OGNIW DECYDUJĄCYCH O NASZEJ ODPORNOŚCI**. Nie tylko słynna witamina C, czy coraz szerzej (na szczęście)! stosowana witamina D, ale i niepozorna, mało znana witamina B₆ także. Jest ona zużywana w dużych >>





ilościach w przypadku występowania stanów zapalnych, chorób autoimmunologicznych jak również przy infekcjach zarówno bakteryjnych, wirusowych czy pasożytniczych.

Być może cierpisz na nietolerancję histaminy, która objawia się podobnie jak alergia? Tutaj również witamina B₆ może być pomocna z uwagi na jej wpływ na aktywność enzymu DAO (diaminooksydazy), który rozkłada histaminę. Biorąc pod uwagę fakt, jak często wspomniane dolegliwości nas dotyczą, zapewnienie optymalnego poziomu witaminy B₆ jest niezwykle istotne.

Z niedoborami witaminy B₆ jest także związany zły stan skóry - mianowicie nasilone stany zapalne oraz łojotok. **ZAPEWNIENIE JEJ PRAWDŁOWEJ PODAŻY JEST KLUCZOWE M. IN. PRZY TRĄDZIKU CZY ŁOJOTOKOWYM ZAPALENIU SKÓRY.** Co ciekawe, niedobory witaminy B₆ mogą także przyczyniać się do zaburzenia pracy nerek i powstawania kamicy nerkowej.

TRENUJESZ? WITAMINA B₆ JEST DLA CIEBIE!

Witamina B₆ uczestniczy w syntezie hemoglobiny, której zadaniem

jest transportowanie tlenu do tkanek. Ponadto bierze udział także w powstawaniu glikogenu czyli rezerwowej formy glukozy, która stanowi zapas energii podczas wysiłku fizycznego. Zużywana jest także w procesach przemian aminokwasów, dlatego osoby spożywające duże ilości białka będą narażone na jej niedobory. Biorąc pod uwagę powyższe funkcje, **JEDNĄ Z GRUP OSÓB, KTÓRA POWINNA SZCZEGÓLNIIE ZAINTERESOWAĆ SIĘ TĄ SUBSTANCJĄ SĄ ZARÓWNO OSOBY TRENUJĄCE AMATORSKO JAK I ZAWODOWO SPORTOWCY.**

W przypadku sportów siłowych suplementacja najczęściej okazuje się wręcz niezbędna.

UKOIĆ NERWY

Najbardziej znana funkcja witaminy B₆ i jednocześnie niezwykle istotna dotyczy jednak jej wpływu na układ nerwowy. Uczestniczy ona w powstawaniu m. in. dopaminy, serotoniny czy melatoniny. **W ZWIĄZKU Z TYM JEJ NIEDOBORY MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO WYSTĘPOWANIA ZABURZEŃ SNU ORAZ POWSTAWANIA DEPRESJI. TĄ SUBSTANCJĄ POWINNY ZAINTERESOWAĆ SIĘ OSOBY CIERPIĄCE NA PRZEWLEKŁY STRES, DRAŻLIWOŚĆ, ATAKI PANIKI CZY TEŻ BEZSENNOŚĆ.** Pomocna będzie także w łagodzeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego PMS (Premenstrual Syndrome). Nie bez przyczyny witaminę B₆ stosuje się w połączeniu z magnezem, który wpływa kojąco na układ nerwowy.

GDZIE JEJ SZUKAĆ?

Jak widzimy spektrum działania witaminy B₆ jest niezwykle szerokie, a zapewnienie jej odpowiedniego poziomu kluczowe dla wielu aspektów naszego zdrowia. Stosując urozmaiconą, odżywczą dietę nie musimy się obawiać nie-

Badania wykazały, że niski poziom witaminy B6 koreluje z podwyższonym poziomem CRP tzw. białka ostrej fazy, będącego wskaźnikiem stanu zapalnego.

Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11401933>

doborów, gdyż znajduje się ona w wielu produktach spożywczych. **JEDNYM Z NAJBOGATSZYCH JEST WĄTRÓBKA, ALE WITAMINĘ B₆ ZNAJDIEMY TAKŻE W RYBACH, ZIEMNIAKACH, BANANACH, SZPINAKU, AWOKADO CZY MIĘSIE DROBIOWYM. DOBRYM ŹRÓDŁEM JEST TAKŻE KASZA GRYCZANA.** Należy jednak pamiętać, że witamina ta jest bardzo nietrwała, a jej straty podczas gotowania, smażenia czy mrożenia mogą sięgać nawet 70%. Dlatego istotne jest, żeby pewna część pokarmów była spożywana na surowo, a obróbka termiczna była możliwie jak najkrótsza, by zachować jak najwięcej wartości odżywczych.

Witaminę B₆ dość łatwo uzupełnić stosując zbilansowaną dietę, natomiast w niektórych przypadkach to nie wystarcza, a suplementacja jest konieczna by wspomóc swoje

zdrowie. Należy jednak pamiętać, że witamina B₆ w formie np. pirydoksyny w nadmiarze może mieć działanie neurotoksyczne, dlatego jeżeli chcemy ją suplementować powinniśmy wybierać jej aktywną formę tzn. P-5-P, której stosowanie pozbawione jest takich negatywnych skutków. **PONADTO, CHOĆ SUPLEMENTY DIETY MOŻEMY BEZ PROBLEMU KUPIĆ NA WŁASNĄ REKĘ, KAŻDA TAKA DECYZJA POWINNA ZOSTAĆ SKONSULTOWANA ZE SPECJALISTĄ,** który dobierze odpowiednie preparaty biorąc pod uwagę interakcję z już przyjmowanymi lekami czy działanie antagonistyczne niektórych substancji. Dzięki temu taka terapia nie spowoduje żadnego uszczerbku, a tylko wspomże nasze zdrowie.

VERONIKA ULANECKA

Dietetyk

REKLAMA

Suplement diety. Opakowanie zawiera 60 kapsułek



Chela-Mag B6[®] Skurcz ZAPOMNIJ O SKURCZACH!

Informacja żywieniowa	1 kaps	2 kaps
Magnez	75 mg (20%*)	150 mg (40%*)
Potas	150 mg (7,5%)	300 mg (15%*)
Witamina B6	0,7 mg (50%*)	1,4 mg (100%*)

*RWS - referencyjna wartość spożycia

Preparat z zalecaną dzienną porcją: 1 kapsułka 2 razy dziennie po posiłku lub inaczej po konsultacji z lekarzem. RWS (Referencyjna Wartość Spożycia) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Podmiot odpowiedzialny:

OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o. Nagawczyna 109 c, 39-200 Dębica



Olimp Labs[®]