

УПОТРЕБА НА ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ

Земањето на витамини и минерали преку исхраната како таква, преку збогатената храна со витамини и минерали и, особено преку разни препарати и додатоци на исхраната предизвикува се поголем интерес на корисниците и медицинските работници. Во последните децении претставува цел на повеќе научни и стручни истражувања, кои треба да одговорат на најчесто поставуваните прашања:

- Дали исхраната ги задоволува потребите на организмот од витамини и минерали?
- Дали и кога треба да се земаат во форма на лековити препарати или додатоци на исхраната?
- Колку и како влијаат врз правилниот раст и развој на организмот?
- Дали влијаат на подобрувањето на состојбата при некои заболувања или состојби?
- Како да ја утврдиме потребата од земање на додатни витамини и минерали?
- Во која доза и колку често да се земаат?
- Дали прекумерното земање доведува до штетни последици и како се манифестираат?

Недостатокот од витамини и минерали често доведува до болест, но и прекумерното нивно внесување може да има негативен ефект.

Што претставуваат витамините и минералите?

Витамините и минералите се неопходни за здраво функционирање на организмот бидејќи учествуваат во различни биохемиски процеси. Организмот не може да ги синтезира (освен Витаминот D) и затоа мора да ги внесуваме преку исхраната или како додатоци во форма на лековити препарати или додатоци на исхраната.

Нашиот организам најдобро може да ги искористи витамините и минералите од храната, односно од природните извори. Со разновидна исхрана се обезбедува внесување на сите неопходни витамини и минерали за нормален раст и развој на организмот.

Во случај на неправилна исхрана, како и при одредени заболувања или состојби при кои е попречена нормалната исхрана или постои зголемена потреба од витамини и минерали, се препорачува нивно внесување преку препарати и додатоци на исхраната, за да се задоволат потребите на организмот.

Својата функција во биохемиските процеси во организмот витамините ја извршуваат заедно со минералите, и недостатокот на било кој од неопходните витамини и минерали задолжително влијае и врз искористувањето и остварувањето на функцијата на постоечките.

Некои диети може да доведат до недостаток од поедини витамини и олигоементи. Така, диетата богата со протеини, а сиромашна со јаглени хидрати доведува до недостаток на витамин А, С, железо и калциум, а некои пак до недостаток на витамини од В комплексот и калциум.

Витамини

Витамините (на латински *vita*=живот) претставуваат комплексни органски супстанции кои природно се наоѓаат во растителниот и животинскиот свет и се неопходни во мали количини за метаболичките процеси во организмот.

Човечкиот организам не може да синтезира ниеден витамин (освен витаминот D), така да е неопходно да се внесуваат преку исхраната за негово правилно функционирање.

Витамините се делат во две групи:

1. Витамини растворливи во масти (А, D, Е и К витамин) - можат подолго да се задржат и да се акумулираат во организмот, заради што треба внимателно да се земаат препарати со овие витамини за да не дојде до хипервитаминоза
2. Витамини растворливи во вода (витамин С, групата на витамини В, фолната киселина) – брзо се излачуваат од организмот и пократко се задржуваат во него, заради што треба да се внесуваат секојдневно со исхраната.

Витамините исклучително важни за функциите на организмот и за некои групи на пациенти е неопходно нивно вклучување како додатоци на исхраната. Такви се децата, повозрасните луѓе, лицата кои се на некоја диета, спортистите и лицата што се занимаваат со тешка физичка работа.

Така, кај бебињата се вклучуваат витамините А - за видот и D - за коските. Недостатокот од витамин D кај децата може да предизвика рахитис, а кај возрасните остеопороза. Витаминот B₁₂ е важен за стварањето на еритроцитите и неговиот недостаток може да доведе до анемија.

Витамините од В комплексот се добри за кожата, косата, ноктите, како и за периферниот и централниот нервен систем. На нашите простори ретко се јавува недостаток од овие витамини заради начинот на исхрана, но често се неопходни како додатоци на исхраната кај лица кои од некоја причина не ги примаат во доволни количини или имаат зголемена потреба од истите.

➤ **Храна што содржи витамини**

- **Витамин В₁**: интегрални житарки, тестенини и леб, квасец, млеко, црн дроб, риба, габи, грав, зеленчук, овошје, ореви, бадеми, соја
- **Витамин В₂**: млеко и млечни производи, месо, житарки, црн дроб, соја, зеленчук, овошје
- **Витамин В₃**: квасец, кикиритки, месо, риба, јајца, цели зрна на житарки
- **Витамин В₆**: месо, црн дроб, квасец, риба, грашок, спанаќ, леќа, соја, јајца, банани, кикиритки
- **Витамин В₁₂**: црн дроб, бубрег, школки, риба, јајца, млеко, сирење
- **Витамин С**: шипка, пиперка, кел, бролкула, спанаќ, зелка, патлиџан, портокал, лимон, црна рибизла, јагода, мандарина
- **Витамин А**: црн дроб, сирење, полномасно млеко, морска риба, морков, магданос, спанаќ, кел, брокула, диња, вишња
- **Витамин D**: рибино масло, риба, млеко и млечни производи, жолчка од јајце, квасец, црн дроб
- **Витамин Е**: растителни масла, бадеми, кикиритки, јајца, млеко, пченични р`кулци, разни овошја и зеленолисен зеленчук
- **Фолна киселина**: црн дроб, бубрези, зелен лиснат зеленчук, квасец, ореви

Минерали

Минералите се носители на важни животни функции - од одржување на електролитниот баланс, до учество во биохемиските процеси. Некои од нив се потребни во позначајни количини (натриум, калиум, калциум и други), а некои во микро количини, скоро во трагови (селен, цинк, кобалт, бакар и други олигоелементи). Земањето на поголеми количини може значително да го наруши балансот во организмот и/или може да доведе до труење.

Функционираат заедно со витамините и најдобро се искористуваат земени преку исхраната. Во додатоците на исхрана се содржат во избалансирани количини согласно потребите на организмот.

➤ **Храна што содржи минерали**

- **Бакар**: сончоглед, кикиритки, соја, квасец, бадеми, сусам, грашок
- **Цинк**: остриги, говедско месо, сирење, соја, туна, пивски квасец
- **Кобалт**: школки, риба, црвено месо, млеко, соја
- **Манган**: р`ж, јачмен, спанаќ, грав, салата
- **Флуор**: ориз, кромид, соја, спанаќ, компир, кел, млеко
- **Железо**: грашок, соја, остриги, говедски и телешки црн дроб
- **Јод**: бакалар, харинга, школки, ракови
- **Магнезиум**: лиснат зеленчук, бадеми, интегрален ориз

Дали и кога треба да се внесуваат витамини и минерали како додатоци на исхраната?

Повеќето доктори во минатото верувале дека поголемиот дел од луѓето преку исхраната ги внесуваат неопходните витамини и минерали. Факт е дека во современиот начин на живот тоа не е така.

Денешниот начин на преработка и производство на храна, индустриската загаденост на средината и стресниот начин на живеење најчесто се предуслови за потребата од земање на додатни количини на витамини.

Сите витамини и олигоелементи треба да се земаат во текот на оброкот или веднаш по јадење, бидејќи на тој начин значително се зголемува степенот на апсорпција. Витамините растворливи во масти (А, D, Е, и К) треба да се земаат со масна храна.

Кога и колку се потребни додатни витамини и минерали?

Доколку сметате дека не внесувате доволно витамини и минерали преку својата исхрана зборувајте со својот доктор или со фармацевт. Во зависност од вашата здравствена состојба и витамините и минералите кои недостасуваат во вашата исхрана тие ќе ви препорачаат соодветни препарати што ќе ја подобрат вашата состојба.

Мултивитаминските додатоци ќе помогнат доколку не јадете разновидна храна како што е овошје, зеленчук, месо, риба. Исто така ќе помогнат и на вегетаријанци кои не јадат животински производи, бремени жени или жени кои се обидуваат да забременат, жени кои дојат, лица со заболувања на органите за варење и други.

Додатоците со витамини и минерали имаат препорачани дневни дози кои му се потребни на организмот. Постои минимум кој му е потребен на организмот и максимум кој не смее да биде надминат.

Витамините и другите додатоци во никој случај не се форма или облик за замена на здрава исхрана. Секојдневното јадење брза храна нема да го надоместите земајќи додатни витамини и минерали. Добро балансирана исхрана и додатни витамини и минерали ќе ви помогнат да постигнете и одржите здрав начин на живот.

Прекумерната употреба на витамински и минерални додатоци во исхраната кај лица кои немаат недостаток може да има штетни ефекти. Заради тоа, на конзумирањето на витамински и минерални додатоци треба сепак да се гледа внимателно и да се следат советите на лекарот и фармацевтот.

Како ќе ви помогне фармацевтот?

Пациентите понекогаш земаат повеќе витамини и минерали од што им се навистина потребни, најчесто заради незнаење и неупатеност. Се случува да бараат повеќе препарати со ист или сличен состав и доколку ги употребуваат истовремено би земале преголема доза.

Тука е клучна улогата на фармацевтот кој е должен да ги запознае пациентите со составот, да ги предупреди за можната предозированост, да им советува кој од бараните препарати е најсоодветен за нивната состојба и детално да им го појасни начинот на употреба.

При искажаната потреба од земање на такви додатоци на исхраната, неопходно е лицата да се советуваат со лекарот и/или фармацевтот, при тоа јасно наведувајќи ги лековите кои веќе ги примаат.

Заклучок

- Кај задрвите возрасни луѓе со здрав животен стил и добро избалансирана исхрана не се потребни додатоци на витамини и минерали
- Употребата на додатоци од витамини и минерали е оправдана кај:
 - луѓето кај кои е докажан дефицит од витамини и минерали
 - поединци кои од некои причини не се во состојба да земаат храна по нормален пат (болни, стари и изнемоштени лица, мали деца со нарушена исхрана или при повраќања, вегени, лица на посебни диети и сл.)
 - спортисти, физички работници и други лица кои имаат зголемена потреба од некои витамини и минерали
 - лица со нарушени метаболни функции
 - лица со намален имунитет
 - алкохоличари, зависници, пушачи
- Земањето на огромни количини на витамини и минерали без контрола од медицински работник не се препорачува заради потенцијалите штетни ефекти и можната токсичност.

Зборувајте со вашиот доктор или советувајте се со фармацевт пред да се решите да земате додатоци на витамини и минерали.

Во аптеките на Република Македонија се продаваат голем број на препарати со витамини и минерали од реномирани фармацевтски куќи кои ја поминале постапката за пуштање во промет и сите неопходни проверки и за нивната безбедност и квалитет гарантира Агенцијата за лекови на РМ.