**Naturalne źródło witamin**

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: czwartek, 28, listopad 2019 12:07
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 879

Lekarze Porozumienia Zielonogórskiego, w trwającym sezonie przeziębień i grypy, zachęcają do częstszego sięgania po naturalne metody leczenia. Brak Ci witaminy C?- sięgnij po kiszoną kapustę! Wiele osób stosuje sztuczne, drogie zamienniki naturalnych witamin, zamiast w pierwszej kolejności spożywać te produkty, które bogate są w naturalne witaminy i minerały.

Jak wskazują lekarze, zażywanie garści tabletek w ramach profilaktyki nie tylko nie ma żadnego sensu, ale może być wręcz szkodliwe. Nie ma potwierdzonych naukowo dowodów na wpływ witaminy C na odporność, natomiast niezbicie udowodniono, że nadmierna podaż witaminy C powoduje zakwaszanie moczu i może być przyczyną kamicy moczowej.

Witamina C jest obecna w wielu produktach żywnościowych, więc osoba zdrowa, prawidłowo się odżywiająca, rzadko ma jej niedobory. Z tego samego powodu powinno się zachować ostrożność w zażywaniu preparatów witaminowych, zawierających kilka składników.

Od  tabletek zawsze będzie lepszy choćby sok z kiszonej kapusty, który jest najlepszym zestawem substancji korzystnie wpływających na zdrowie, w tym witamin.

Wyjątkiem jest jedynie witamina D, której niedobory często zdarzają się nawet u zdrowych, młodych ludzi, których dieta jest prawidłowa. Witamina ta odpowiada za gospodarkę wapniowo-fosforanową, a wiec za układ kostny i obecnie jej suplementacja jest zalecana nie tylko u małych dzieci, ale do 18 r. ż.

Zamiast faszerować się syntetycznymi witaminami, zadbajmy lepiej o naturalne witaminy na talerzu, aktywność na świeżym powietrzu, wysypiajmy się - to prosty i skuteczny sposób na zachowanie zdrowia.

*Źródło:* PZ


Phoca PDF