



Suplementacja to konieczność

Dziś jesteśmy skazani na suplementację. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje codziennie nie tylko białka, węglowodanów, tłuszczów, ale również witamin i biopierwiastków.

Dlaczego musimy dostarczać organizmowi te składniki w pigułkach, a nie w pożywieniu? Przecież owoce, warzywa i zboża zawierają witaminy i sole mineralne.

- Gdybyśmy chcieli uzyskać niezbędne dawki witamin i biopierwiastków ze spożywanych owoców, warzyw i zbóż, musielibyśmy zjadać je w takich ilościach, że nasz przewód pokarmowy by temu nie podołał. O zaspokojeniu potrzeb na witaminy i biopierwiastki w sposób naturalny można by myśleć tylko wtedy, gdybyśmy mogli zjadać owoce natychmiast po ich zerwaniu, a warzywa po wykopaniu z ziemi. Te kupione na targu czy w sklepie przeszły rozmaite operacje: były sortowane, przechowywane, transportowane, znów przechowywane w sklepie, często wystawione na działanie słońca. Po przyniesieniu do domu też je przechowujemy przeważnie w lodowce, obieramy, kroimy, gotujemy, a każda taka operacja niszczy pewną część witamin. I tak np. świeży zielony groszek po ugotowaniu traci 56 proc. witaminy C. Jeśli był uprzednio mrożony 83 proc., a jeśli był w puszcze 94 proc. Warzywa i owoce sterylizowane w słojach lub puszkach tracą 39 proc. witaminy A i 69 proc. witaminy B1.

Dlaczego nasze potrzeby na witaminy i biopierwiastki są teraz znacznie wyższe?

- Z powodu zanieczyszczenia środowiska i naszego stylu życia. Wskutek przedostawania się do środowiska rozmaitych chemikaliów i spalin samochodowych znajdują się w nim znaczne ilości metali toksycznych, takich jak kadm, cynk, ołów, rtęć czy miedź. Pierwiastki te są trudno wydalane z organizmu. Ułatwić to może połączenie ich ze znacznymi ilościami witaminy C. Dlatego potrzeby organizmu na tę witaminę zwiększają się. Ponadto substancje toksyczne w środowisku zmniejszają przyswajanie witamin i soli mineralnych. Trzeba więc spożyć ich więcej.

Jaki wpływ na przyswajalność witamin i soli mineralnych ma styl życia?

- Zmniejsza przyswajalność wiele czynników: palenie tytoniu, picie alkoholu i nadmiernych ilości kawy lub mocnej herbaty, niedobór błonnika w pokarmie, nadmiar wolnych rodników nadtlenowych we krwi, osłabienie układu

odpornościowego, siedzący tryb życia. To wszystko sprawia, że dla zaspokojenia potrzeb organizmu musimy spożywać więcej witamin i biopierwiastków.

Ilość witamin i minerałów w owocach i warzywach na przestrzeni lat:

Minerały i witaminy w mg na 100 g produktu	Badana substancja	Wynik	Wynik	Wynik	Różnice	
		1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002
Brokuły	Wapń	103	33	28	Minus 68%	Minus 73%
	Kwas foliowy	47	23	18	Minus 52%	Minus 62%
	Magnez	24	18	11	Minus 25%	Minus 55%
Fasola	Wapń	56	34	22	Minus 38%	Minus 51%
	Kwas foliowy	39	34	30	Minus 12%	Minus 23%
	Magnez	26	22	18	Minus 15%	Minus 31%
	Witamina B6	140	55	32	Minus 61%	Minus 77%
Kartofle	Wapń	14	4	3	Minus 70%	Minus 78%
	Magnez	27	18	14	Minus 33%	Minus 48%
Marchew	Wapń	37	31	28	Minus 17%	Minus 24%
	Magnez	21	9	6	Minus 57%	Minus 75%
Szpinak	Magnez	62	19	15	Minus 68%	Minus 76%
	Witamina C	51	21	18	Minus 58%	Minus 65%
Jabłko	Witamina C	5	1	2	Minus 80%	Minus 60%
Banan	Wapń	8	7	7	Minus 12%	Minus 12%
	Kwas foliowy	23	3	5	Minus 84%	Minus 79%

Źródło danych: Koncern Farmaceutyczny GEIGY (1985r), Laboratorium Żywności Karlsruhe i Sanatorium Obertahl (1996 i 2002).

Z prof. Aleksandrem Ożarowskim rozmawiała Waleria Mikołajczyk (miesięcznik „Moje Zdrowie”)