

Vai vīrietim jālieto VITAMINI?

Izliecies neredzam sintētisko vitamīnu krāsainās kārbiņas,
ja vien to lietošanu nav ieteicis ārsts.

KONSULTĒ



LOLITA NEIMANE,
Rīgas Stradiņa
universitātes
Rehabilitācijas
fakultātes bakalaura
studijs programmas
Uzturs vadītāja,
diētas ārste



SANTA PURVINA,
Rīgas Stradiņa
universitātes
Farmakoloģijas katedras
vadītāja, asoc. prof.

UZTICIES SAJŪTĀM

Reklāmas spiediens darītu iūžu, ka mūsdienu vīrietis neprot normāli ēst un bez papildu devām no krāsainajām vitamīnu un uztura bagātinātāju kārbiņām zaudēs savu vīriško enerģiju. Nav tiesa. Uztiesies savām sajūtām. Ja pašasājuta ir laba, ja uzņem daudzveidīgu pārtiku un dzīvo normālu dzīvesveidu, tad bez ārsta zinās nepieciešami.

LIEKA ENERĢIJA

Mazajās rīpīnās ir koncentrēta mākslīgi sintezeitā enerģija, kas, užņemta neīstajā bridi, var radīt stresu vīelmaņai un izsist no līdzvara imūnsistēmu. Nevēlamās dopings nevis palīdz, bet kaitē. Turklati sintētiskie vitamīni samazina organismā spēju uzsukt vērtīgas vielas no dabiskajiem produktiem. Tie var būt arī kā alergēns, kas ierosina dažādu alergisko slimību attīstību, var izraisīt dermatitu, ādas iekāsumu, astmu u. tml.

STEREOTIPU VARĀ

Pieņemumu par vitamīnu nepieciešamību rada uzskats, ka tieši vīrieši savā ikdienas uzturā patēri pārāk maz dārzenu un auglu, piena un pilngraudu produktu, kas ir vīslabākais dabisko vitamīnu un minerālvielu avots. Ieteicamā dienas deva ir 500 g augļu un dārzeņu, bet ir izpēti, ka Latvijas vīrieši vidēji apēd tikai 250 g. Stereotipisku uzskatu par vitamīnu trūkumu popularizē amerikāņu apsēstība ar vitamīnu un uztura bagātinātāju lietošanu. Reklāmas gan brīdinā, ka vitamīni nevar aizstāt vēselīgus ēšanas paradumus, bet vienlaikus skaidro, ka mūsdienu pārtika ir kļuvusi tik vienveidīga un nabādzīga, ka vairs nav citas izejas un glābīnā jāmeklē vitamīnu un uztura bagātinājū plauktos. Par laimi, pie mums tā nav, tāpēc dārgo vitamīnu vietā vajadzētu izvēlēties labu, ekoloģisku, tepat Latvijā rāzotu pārtiku, un vairāk padomāt, ko iekļaujam savā ēdiens kartē. Starp citu, attīstītājā valstī vitamīnu deficitu konstatē reti.

IR IZNĒMUMI

Sintētiskie vitamīni dažkārt ir pat joti nepieciešami, piemēram, ja ir hroniskas slimības (cukura diabēts, mazasīnsība, ādas, aknu, gremošanas trakta u. c. kaites), lai stiprinātu novajinātu organismu atveleslošanās laikā pēc nopietnas slimības. Papildu kalcija un



VITAMĪNU PIEKRITEI JEM

Ja uzskata, ka multi-vitamīnu kompleksa palīdzēs atgūt dzīves sparu, izbaudi to, bet ne ilgāk kā divus mēnešus. Iedarbība jājūt apmēram nedēļu pēc to lietošanas. Ja tās nav, ir divi varianti: konkrētais komplekss tev nedrīkst vai arī organismā problēmas ir npieliknākas par vitamīnu trūkumu un bez ārsta konsultācijas un asinsanalīzēm nav atrisināmas.



Ieteicamā dienas deva ir 500 g augļu un dārzeņu. Latvijas vīrieši vidēji apēd tikai 250 g.



VIEDOKLIS
Diētas ārsts, Dr. Med. ZIGURDS ZARIŅŠ:
«Visus vitamīnus un minerālvielas vīrietis pieteikamā daudzumā spēj uzņemt ar pārtiku. Svarīgs ir fiziski aktīvs dzīvesveids, lai stimulētu asinsriti visās vīrietim svarīgajās vietās.»

D vitamīna devas var būt vajadzīgi. Trenēju sporta zālē var salīdzināt ar smagu fizisku darbu, kam ir nepieciešams slodzei atbilstošs uzturs. Ja ir vēlme pumpēt muskuļus ar anaboliem līdzekļiem un steroidiem, tas ir cits jautājums, par ko vēlams konsultēties ar ārstu.

PIEVĒRS UZMANĪBU

Organismam vairāk vitamīnu un minerālvielu ir nepieciešams paaugstinātās fiziskas un garīgas slodzes laikā, arī stress un hroniskas slimības tos noēd. Vitamīni ātrāk izsīkst, regulāri lietojot dažādus medikamentus – antibiotikus, asinsspiediena zāles u.c., arī alkoholu, tāpat lielā karstumā vai aukstumā un mūža otrajā pusē. To līdzvaru var mainīt nepārdomāta vai nepilnvērtīga diēta, piemēram, strauji tievējot, klūstot par veģetārieti, vegānu vai ēdot, kas pagādās.

PAZĪMES: par kāda vitamīna vai minerālvielas deficitu var vēstīt neizprotams nogurums, muskuļu krampji, lūpu kaktipu plāsīšana, sausa āda vai tās lobīšanās, lūstoši nagi, pastiprināta matu izkrīšana u. c.

KO DARĪT: dodies pie ārsta, lai veiktu asinsanalīzes, kas nosaka kopējo antioksidantu līmeni organismā. Laboratoriski ir iespējams pārbaudīt katru elementu, izvērtēt, kā trūkst, kā ir par daudz, lai pēc tam izvēlētos piemērotāko stratēģiju.

ZINĀTNISKĀ SKATĪJUMĀ

Vairāki plāsi pētījumi apstiprina, ka vitamīnu lietošana veselības profilaksei nav lietderīga. Piemēram, 10 gadu garumā 15 000 vīriešu lietoja dabiskos antioksidantus – bēta karotīnu, folskābi, selēnu, E, C un K vitamīnus. Secinājums – nav pozitīvu rezultātu. Arī citi pētījumi apstiprina, ka agrāk popularizētie E un C vitamīni nemazina no sīrds slimību, ne jaundabīgo audzēju attīstību. Tagad uzskata, ka E vitamīna papildu devas ir saistītas ar paaugstinātu prostatas vēža risku, bet ilgstošā C vitamīna lietošana var slīkti iespaidot aizkunķu dziedzeri un nieres. Tas attiecas uz visiem taukos šķīstošajiem A, E, D, K, F vitamīniem un bēta karotīnu, kas var uzkrāties aknās, paaugstīnot sīrds un citu slimību risku.

VAI SPORTOJOT VAJAG VAI RĀK VITAMĪNU?

Sportojot, ja vien slodze nav pārcilvēciska, papildu vitamīni

nav vajadzīgi. Trenēju sporta zālē var salīdzināt ar smagu fizisku darbu, kam ir nepieciešams slodzei atbilstošs uzturs. Ja ir vēlme pumpēt muskuļus ar anaboliem līdzekļiem un steroidiem, tas ir cits jautājums, par ko vēlams konsultēties ar ārstu.

ENERĢIJAS ATJAUNOSANAI

Gada beigās esī pārstrādājies, trūkst enerģijas, jo ir iestājies hroniska noguruma jeb izdegšanas sindroms.

KO DARĪT? Kaut vienu dienu atpūties, izgulies, ēd labu pārtiku un parūpējies par savu labsajūtu. Tas atjauno energiju ātrāk un efektīvāk.

ZELTA PADOMS: nepērc un nelauj dāvināt vitamīnu kompleksus ne sev, ne citiem. Tā vietā dod priekšroku abonementam uz peldbaseinu, sporta zāli, uzdāvini opīm nūjošanas nūjas, tēvam – hanteles vai SPA procedūru. Ir daudz labu lietu, ko izvēlēties veselības uzlabošanai. ↗