**Miért fontosak a vitaminok és az ásványianyagok?**

****

fotó: www.unsplash.com

A téli időszakban még fontosabb a vitaminok fogyasztása, mivel ilyenkor könnyebben betegedünk meg, kapunk el fertőzéseket.

Először is pontosítsuk, hogy mit is jelent a szó, hogy vitamin?

A vitaminok létfontosságú anyagok, amelyeket néhány kivételtől eltekintve sem az emberi, sem az állati szervezet nem képes előállítani, így étkezés útján jut hozzá a szervezet. A vitaminok hiánya szimptómákat okoz, amelyek a pótlásukkal megszűnnek. Sajnos, a tünetek általában nem annyira jellegzetesek, így gyakran nehéz felismerni őket. Azonban árulkodó lehet a fáradtság, a hajhullás, de az emésztési problémák is.

Az étkezésünkkel rengeteget tehetünk az egészségünkért és igen fontos vitaminokat is juttathatunk szervezetünkbe. Nem szabad elfelejteni, hogy a vitaminok legértékesebb forrása a nyers zöldség és gyümölcs, mivel főzés és sütés közben sok-sok értékes tápanyag vész kárba.

**Mi gátolhatja a felszívódást?**

**A dohányzás:**

A dohányzók hátránnyal indulnak, hiszen a cigarettázás közben a szervezetbe kerülő elem a kadmium megköt egyes vitaminokat, főleg a C-vitamint.

**Az alkoholfogyasztás:**

Akik rendszeresen, viszonylag nagy mennyiségben fogyasztanak szeszes italokat a szervezetük, főleg a gyomruk állandó gyulladásban vagy és így ez a szerv képtelen a vitaminok optimálás felszívódását elősegíteni.

 **A gyulladásos folyamatok jelenléte:**

A szervezetben jelenlévő gyulladásos folyamatok is nehezítik, akár teljesen blokkolhatják az értékes vitaminok felszívódását.

**Hányás-hasmenéses állapot:**

Nem szükséges sokáig magyarázni, hogy a meggyorsított bélrendszeri folyamatok miatt, a vitaminok szinte teljes egészében kiürülnek.

**Más tápanyaggal történő együttes fogyasztás:**

Körültekintőnek kell lennünk mit, mivel próbálunk pótolni, hiszen például a magnézium gátolja a vas felszívódását.

Azt is jó tudni, hogy a vitaminok nem csak étkezéssel, táplálék kiegészítőkkel, de nagyon jól pótolhatok gyógyteákkal is.

Amikor hűvösebb az idő, az ízesített teák mellé ajánlunk is két igen hatékony gyógyteát, a csalánt és a csipkebogyót. A csalán tea méregtelenítő hatású és a vas tartalma is jelentős, így a téli fáradékonyság elkerülése érdeklében, ajánlott a kúraszerű fogyasztása.

A csipkebogyó tea pedig igen jelentős C-vitamin tartalommal bír, amely a vas felszívódását is elősegíti, így még ellenállóbbá tehetjük az immunrendszerünket.

Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalra klikkelve.

***Ez az írás  a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.***

**További érdekes tartalmak olvashatóak a** [**www.sportelmenyekbacsban.hu**](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) **weboldalon.**