

(Po)moc SUPLEMENTÓW

Nawet jeśli prowadzisz w miarę zdrowy tryb życia i nie odżywasz się tylko junk foodem, prawdopodobnie nie dostarczasz organizmowi odpowiednich ilości potrzebnych mu witamin i mikroelementów. Dlatego warto sięgnąć po suplementy – odpowiednio dobrane mogą poprawić twoje samopoczucie i dodać ci energii.

ANNA KOZŁOWSKA

JEŚLI CHCESZ WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

POTRZEBUJESZ PROBIOTYKÓW

DLACZEGO? Nasze ciało zasiedla ok. 750 trylionów bakterii, które umożliwiają prawidłowe funkcjonowanie układów trawiennego i immunologicznego. Jeśli ich liczba ulega zmniejszeniu np. na skutek zatrucia pokarmowego, stosowania antybiotyków czy w wyniku wysokocukrowej diety, „złe” bakterie przejmują władzę. Efektem jest osłabienie i częstsze infekcje. Liczne badania wykazały, że przyjmowanie dziennej dawki probiotyków (minimalna powinna wynosić od miliona do miliarda żywych bakterii) może znacząco pomóc. Zazywanie probiotyków przyczynia się do zmniejszenia ilości infekcji zarówno bakteryjnych, jak i wirusowych. Pomagają one przede wszystkim w antybiotykoterapii, przy zmianie diety i w podróży, kiedy może dochodzić do zaburzenia prawidłowego funkcjonowania jelit.

CO ZAŻYWAĆ Mimo że wiele przetworów mlecznych, takich jak kefiry czy jogurty zawiera kultury żywych bakterii (probiotyki), zazwyczaj nie dostarczamy ich do organizmu wystarczająco dużo. Poza tym produkty te zwykle zawierają też cukier, który osłabia działanie „dobrych” bakterii. Dlatego wielu specjalistów zaleca przyjmowanie dodatkowo probiotyków pod postacią suplementów, które można dodać np. do jogurtu (Beneflora firmy OrtisLab, Belgia) lub w kapsułkach np. Duo-Lactil (Polfarmex, 20 kapsulek, ok. 18 zł). Suplementy probiotyczne mają różny skład drobnoustrojów, dlatego przed ich kupnem warto poradzić się lekarza.

Kwasy z grupy omega-3 i -6 świetnie wpływają nie tylko na nasze zdrowie, ale także na wygląd skóry. Dzięki nim staje się ona lepiej nawilżona, gładsza i bardziej sprężysta, a jej bariera ochronna funkcjonuje bez zarzutu.

JEŚLI CAŁY CZAS JESTEŚ ZMĘCZONA

POTRZEBUJESZ ŻELAZA

DLACZEGO? Organizm potrzebuje go do produkcji czerwonych krwinek, które zawierają hemoglobinę – kluczowy związek dla procesu transportowania tlenu do wszystkich tkanek ciała. Jeśli dostarczasz zbyt małą ilość żelaza, zmniejsza się produkcja hemoglobiny. W konsekwencji krwinki przenoszą mniej tlenu, a ty masz mniej energii. Zapotrzebowanie na żelazo zwiększa się już około dwunastego roku życia, bo tracimy je przy każdej menstruacji. Nawet jeśli jesz dużo bogatego w ten pierwiastek czerwonego mięsa i tak możesz mieć niedobory. Aby zminimalizować ryzyko ich wystąpienia, sięgaj po produkty pochodzenia zwierzęcego bogate w tzw. żelazo hemowe tj. czerwone mięso, jaja, ryby. Ułatwiają one także przyswajanie żelaza niehemowego obecnego głównie w produktach roślinnych jak np. natka pietruszki czy rośliny strączkowe. Jeżeli chcesz zwiększyć przyswajanie żelaza, unikaj jednoczesnego jedzenia produktów, które utrudniają jego wchłanianie (m.in. nabiał, kawa, mocna herbata, otręby pszenne).

CO ZAŻYWAĆ Przed kupieniem suplementów z żelazem warto wykonać odpowiednie badania i skonsultować je z lekarzem, który wskaże najlepsze dla ciebie produkty. Należy je potem przyjmować przez ok. 6 miesięcy. Polecamy np. Chela-Ferr Bio Complex (Olimp, 30 kapsulek, ok. 18 zł).

JEŚLI NIE JESZ RYB

POTRZEBUJESZ: KWASÓW TŁUSZCZOWYCH Z GRUPY OMEGA-3

DLACZEGO? Kwasy te są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i jego ochrony. Dodatkowo wykazano, że przyjmowanie dużej ilości kwasów omega-3 może zmniejszać ryzyko wystąpienia raka piersi. Tłuszcz rybi pomaga także regulować gospodarkę hormonalną u kobiet, co ma ogromne znaczenie przy łagodzeniu objawów napięcia przedmiesiączkowego. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazały, że aż 90% kobiet nie dostarcza w swojej diecie odpowiedniej ilości kwasów omega-3 potrzebnych dla zdrowia serca, skóry, sprawnego funkcjonowania systemu odpornościowego oraz pracy mózgu.

CO ZAŻYWAĆ Dobrym źródłem kwasów omega-3 są przede wszystkim tłuste ryby. Ich niedobory możesz też uzupełniać, pijąc tyżkę tranu dziennie lub przyjmując kapsułki z kwasami omega-3 np. Gold Omega-3 (Olimp, 60 kapsulek, ok. 20 zł).



Jeśli cierpisz na PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego), zażywaj niepokalanek mnisi (vitex agnus-castus). Zmniejsza on wydzielanie prolaktyny, łagodzi zaburzenia rytmu miesiączkowania, rozdrażnienie i zatrzymywanie wody.

JEŚLI CZUJESZ CIĄGLY NIEPOKOJ

POTRZEBUJESZ: MAGNEZU

DLACZEGO: Stosowane obecnie metody hodowli roślin pozbawiają je magnezu. Do utraty tego pierwiastka przyczynia się też obróbka cieplna potraw. Podczas gotowania, smażenia czy duszenia niszczymy magnez zawarty w produktach, takich jak np. biała fasola, groch, ciecierzycę, kielki zboża, płatki owsiane czy zielone, liściaste warzywa. Najcenniejszymi jego źródłami pozostają więc orzechy i ciemna czekolada. Problem w tym, że nie spożywamy wystarczającej ilości tych produktów, aby zaspokoić codziennie zapotrzebowanie na magnez.

Tymczasem jego niedobory prowadzą do częstych skurczów mięśni nóg, bólu stóp, drgań mięśni, nadwrażliwego pęcherza, a nawet bezsenności, bólu głowy i ciągłego uczucia zmęczenia. Magnez bierze bowiem udział prawie we wszystkich ważnych procesach enzymatycznych w organizmie kluczowych dla zdrowia kości, układu nerwowego i mięśni.

CO ZAŻYWAĆ Mimo że w składzie preparatów multivitaminowych znajdziesz magnez, nie jest możliwe, aby zaspokajały one dzienną zalecaną dawkę tego pierwiastka, czyli ok. 400 mg. Dlatego zaleca się suplementację magnezu rano i wieczorem, np. Magne B6 (Sanofi-Avensis, 50 drażetek, ok. 23 zł).

UWAGA Jeśli miałas kiedykolwiek problemy z nerkami, skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz przyjmować suplementy z magnezem.

KONSULTACJA:
ANNA
SŁOMKOWSKA,
DIETETYK,
DORADCA DS.
ŻYWIENIA
SUPLEMENTACJI
W SPORCIE

JEŚLI CZĘSTO MASZ WZDĘCIA

POTRZEBUJESZ ENZYMÓW TRAWIENNYCH

DLACZEGO? Pracę układu pokarmowego wspomagają różne enzymy, dzięki którym organizm otrzymuje z jedzenia składniki odżywcze, witaminy i minerały. Część z nich dostarczamy wraz z pożywieniem – warzywami, owocami i kielkami – ale większość enzymów produkuje nasz organizm (m.in. wątroba, żołądek i jelita). Niestety stres, jedzenie w pośpiechu i nieprzetrawione, duże kawałki jedzenia przyczyniają się do zaburzeń wchłaniania i trawienia. Jedzenie jest trudno rozkładane w organizmie, zalega w jelitach, gdzie ulega fermentacji. Skutkiem jest tworzenie się dużej ilości gazów.

CO ZAŻYWAĆ Można przyjmować preparaty wspomagające funkcjonowanie wątroby np. Hepatil Complex (Pliva, 50 kapsulek, ok. 20 zł) lub suplementy zawierające kompleks enzymów np. Digest Plus (Trec Nutrition, 30 tabletek, ok. 40 zł).

JEŚLI PRACUJESZ W BIURZE

POTRZEBUJESZ WITAMINY D

DLACZEGO? Jej niedobory u osób dorosłych zdarzają się coraz częściej. Witamina D produkowana jest głównie przez skórę, pod wpływem światła słonecznego. Przebywanie w zamkniętym pomieszczeniu, np. w biurze, do którego dojeżdżamy samochodem, sprawia, że za mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu. W efekcie nie dochodzi do wytworzenia odpowiedniej ilości witaminy D. Wprawdzie można ją uzupełniać, jedząc ryby oraz żółtka jajek, jednak zazwyczaj nie jest to wystarczające. Syntezę tej witaminy skutecznie blokują także filtry słoneczne z SPF powyżej 8. Tymczasem jest ona niezbędna do prawidłowego wchłaniania wapnia i zdrowia kości, może też zapobiegać nowotworom.

CO ZAŻYWAĆ Jeśli na świeżym powietrzu spędzasz nie więcej niż ok. 15 minut dziennie, powinnaś uzupełniać dietę o witaminę D. Może to być np. jedna kapsułka dziennie preparatu Vita D (Vitis Pharma, 30 kapsulek, ok. 19 zł).

JEŚLI CIERPISZ NA ZAPARCIA

POTRZEBUJESZ EKSTRAKTU Z PAPAII

DLACZEGO? Najlepszym lekarstwem na poprawę trawienia jest zmiana nawyków żywieniowych. Na twoją codzienną dietę powinno składać się 5 posiłków bogatych w warzywa i owoce oraz duża ilość wody. Jeśli jednak pijesz duże ilości mocnej kawy i zaczęłaś już sięgać po środki przeczyszczające, dobrym rozwiązaniem będzie przyjmowanie enzymów wspomagających trawienie wyizolowanych z papai. Suplementy te zawierają bardzo wysokie stężenie naturalnych enzymów trawiennych. Pomagają też łagodzić zespół jelita wrażliwego, znacząco zmniejszając wzdęcia i wspomagając pracę jelit.

CO ZAŻYWAĆ Polecamy tabletki Meal Time (Calvita, 100 tabletek, ok. 35 zł).

UWAGA Jeśli reakcja jelit na ten preparat będzie zbyt gwałtowna lub jeśli zauważysz krew w stolcu, koniecznie udaj się do lekarza.