

Suplementacja diety

Suplementacja jest to indywidualne przyjmowanie deficytowego składnika pokarmowego w postaci jedno lub wieloskładnikowych preparatów farmaceutycznych. Są to witaminy, prowitaminy, składniki mineralne, niektóre aminokwasy, nienasycone kwasy tłuszczowe. Odnajdziesz je pod postacią drażetek, proszku, kapsułek, granulek, tabletek, kropli.

Suplementację stosuje się, gdy stan fizjologiczny organizmu zwiększa zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Dzieje się tak w okresie niemowlęcym (wcześniaki potrzebują witaminy D), w okresie dziecięcym i przy intensywnym rozwoju. Wzrost zapotrzebowania na składniki mineralne występuje w okresie laktacji, zwiększa się wówczas zapotrzebowanie na wapń, żelazo, witaminy B, B12 i kwas foliowy. Kobiety w okresie rozrodczym potrzebują więcej żelaza, gdyż są zagrożone ich niedoborem. Panie stosujące doustne środki antykoncepcyjne mają zwiększone zapotrzebowanie na witaminę E, B2, B6, B12, kwas pantotenowy oraz wapń i cynk. W okresie menopauzy kobiety potrzebują witamin A, D, B6, wapnia i żelaza. Do grup zwiększonego ryzyka należą także osoby starsze, ze względu na złe wchłanianie, problemy z przewodem pokarmowym i liczne schorzenia.

Jedną z przyczyn socjo-ekonomicznych stosowania suplementacji jest wtedy, gdy prowadzisz nieodpowiedni tryb życia, masz źle zestawioną dietę, odchudzasz się, masz alergię, wciąż brak Ci czasu na posiłek i żyjesz w stresie. Osoby stosujące restrykcyjne diety mogą mieć niedobory wszystkich składników mineralnych, zwłaszcza weganie są narażeni na niedobory żelaza, cynku, jodu, witamin B2, B12, D, PP. Gdy palisz papierosy, stosujesz używki (kawa, herbata) i pijesz alkohol, obniżeniu ulega wchłanianie witaminy C, kwasu foliowego, kwasu pantotenowego, witamin A, D, E, B, B2, B6, B12, biotyny i b-karotenu.

Suplementację zaleca się w określonych sytuacjach klinicznych, przy niektórych schorzeniach, chorobach, urazach, obfitych menstruacjach, stosowaniu niektórych leków oraz przy dużym wysiłku fizycznym.

Znanym przyspieszaczem spalania tłuszczu jest herbata biała, zielona i czerwona.

Biała herbata ma najsilniejsze działanie antyoksydacyjne i antymutagenne. Zapobiega powstawaniu nowotworu dzięki dużej zawartości polifenoli. Jedna szklanka białej herbaty zawiera tyle polifenoli co 12 szklanek soku pomarańczowego.

Zielona herbata neutralizuje działanie wolnych rodników, chroni przed nowotworem i przed próchnicą, ma w sobie dużą ilość fluoru, obniża poziom cholesterolu, chroni przed zawałem i łagodzi stres. Zawiera dużą ilość flawonoidów i inhibitorów esterazy.

Czerwona herbata reguluje proces trawienia, obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, zapobiega przeziębieniom, grypie i infekcjom. Liście krzewu herbacianego są skutecznym środkiem odchudzającym.

Według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO dzienna dawka składnika odżywczego przyjmowanego w postaci suplementu wynosi 25-100% zalecanego dziennego spożycia. Jeśli przekroczyliśmy 100% zalecanego dziennego spożycia nie jest to już suplement.

fragmenty artykułu ze strony: <http://www.edieta.pl/serwis/Suplementacja-diety,19,12>