

nazdravje

Sladkor in nespečnost

Starejše ženske, ki uživajo veliko sladkega in belega kruha, imajo za 11 odstotkov več možnosti za nespečnost kot vrstnice, ki ne uživajo veliko omenjenih izdelkov, kaže ameriška raziskava. Znanstveniki so proučili podatke dnevnikov prehrane več kot 50.000 žensk, starih okoli 60 let, ki so v menopavzi, obdobju, povezanem s povečanim tveganjem za nespečnost.

Pomanjkanje
povzroči
slepoto

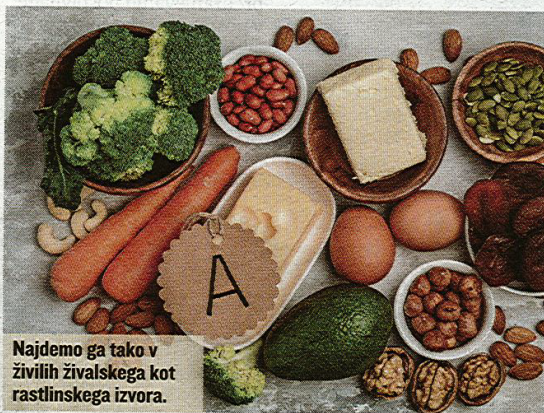
Nosečnice naj se pred uživanjem vitaminskih dodatkov posvetujejo. FOTOGRAFIJE: GULIVER/GETTY IMAGES

Vitamin A krepi obrambo telesa, skrbi tudi za vid; za njegovo optimalno presnovo je treba poskrbeti za zadosten vnos beljakovin in cinka

Vitamin A ima pomembno vlogo pri zagotavljanju dobrega vida, imunskem sistemu ter razvoju celic in tkiv. Glavni fiziološko aktivni obliki vitamina A sta retinaldehid, ki je dragocen za dober vid, in retinojska kislina, ki regulira rast in izgradnjo kože ter sluznic in njihovo delovanje, pojasnjujejo na Inštitutu za nutricionistiko. Evropska agencija za varnost hrane potrjuje številne pomembne učinke vitamina A, in sicer sodeluje pri presnovi železa, prispeva k ohranjanju zdravih sluznic, pripomore k ohranjanju zdrave kože, pomaga pri ohranjanju vida ter ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in specializaciji celic. Vitamin A je maščobotopen. V hrani ga najdemo v dveh glavnih oblikah, in sicer kot retinol, ki se absorbira,

predvsem ko jemo živila živalskega izvora, in kot karoten, ki ga pridobimo z živilih rastlinskega izvora. »Bogati viri vitamina A so

jetra, polnomastni mlečni izdelki, obogatene margarine, jajca, krompir, sir, ribe in ledvice. V obliki provitaminov A (karotenoidi) ga naj-



Najdemo ga tako v živilih živalskega kot rastlinskega izvora.



Varuje oči.

Bogati viri vitamina A so jetra, polnomastni mlečni izdelki, obogatene margarine, jajca, krompir, sir, ribe in ledvice.

demo predvsem v zelenjavi, ki je obarvana oranžno ali temno zeleno (ohrovt, solata, stročji fižol), pa tudi v nekaterih vrstah sadja, kot so marelice,« pojasnjuje prof. dr. Nikica Gabrić, direktor očne Klinike Svjetlost. Priporočeni dnevni vnos za odraslega človeka je 800 mikrogramov vitamina A, le za primer – toliko ga v telo vnesete, če zaužijete pol skodelice kuhane špinache s pol žlice masla, dve marelici in en srednje velik paradižnik. »Vitamin A pomembno vpliva na vid, zdravje kože in sluznice, ki predstavljata prvo obrambo telesa pred bakterijami in virusi. Vitamin A je nujno potreben za diferenciacijo in rast celic, saj je bistven za sintezo določenih beljakovin. Tudi pri absorpciji železa ima pomembno vlogo. Za njegovo optimalno presnovo je treba poskrbeti

za zadosten vnos beljakovin in cinka,« poudarja direktor Klinike Svjetlost in opozarja na posledice pomanjkanja: »Prvi klinični znak pomanjkanja vitamina A je nočna slepota, ki se lahko razvije v hude poškodbe vida in trajno slepoto. Zaradi pomanjkanja, tudi zgolj manjšega, lahko oslabi imunski sistem. Hujša pomanjkanja so v razvitih zahodnih državah precej redka, v državah v razvoju pa so eden glavnih vzrokov slepote in velike smrtnosti otrok,« razloži prof. dr. Nikica Gabrić. Tveganje za njegovo pomanjkanje je največje pri novoro-

Prvi klinični znak pomanjkanja vitamina A je nočna slepota.

jenčkih, otroci s pogostimi okužbami in obolelih za ošpicami ter starejših odraslih. Ustrezne vrednosti lahko tudi nevarno presegamo, tako z enkratnim prevelikim vnosom kakor ob pogostem pretiravanju, zato velja previdnost ob uživanju različnih prehranskih dopolnil, pred jemanjem kakršnih koli vitaminskih dodatkov naj se posvetujejo predvsem nosečnice. **Ema Bubanj**