

תזונה נכונה במקום טבליות ויטמינים

כמעט בכל בית אפשר למצוא היום קופסת ויטמינים מסוג זה או אחר, ולעיתים אף מספר סוגי טבליות המסודרים זה לצד זה בארונות המטבח.

בבתי המרקחת וברשתות ה"פארם" מוקדש מקום כל כך גדול לכל סוגי השלמות הויטמינים, עד כי לפעמים שוכחים כי מקורם האמיתי של הויטמינים הוא המזון שאנו אוכלים!!!!

בעיקרון, השורה התחתונה היא: אין שום סיבה אמיתית להוסיף ויטמינים, כאשר התזונה נכונה, מאוזנת ומגוונת.

בעוד יצרני הויטמינים וחברות השיווק, מנסים לשכנע אותנו שחייבים לקחת ויטמינים כדי להיות בריאים, והפרסומות הרבות בתחום זה יוצרות את רושם כאילו השלמות הויטמינים צריכות להיות חלק בלתי נפרד מחיינו... רבים המחקרים שמדגישים את הנזק עלול לקרות כתוצאה מלקיחת ויטמינים: עודף עלול לפגוע בכבד, לפעמים לזרז התפתחות גידולי סרטן קיימים, ועוד.

המזון אמור (ויכול) לספק לגוף את כל צרכיו, החל מאבות המזון אותם צורכים בכמויות גדולות (פחמימות, חלבונים), וכלה באלו הדרושים בכמויות מזעריות (כמו ויטמינים, מינרלים).

אם התפריט כולל מגוון רחב של מזונות, ביניהם ירקות, פירות, דגנים, קטניות, וחלבונים (מעיף או ביצים או מוצרי חלב או דגים או מוצרי סויה), סביר מאוד להניח, שהגוף מקבל את כל הויטמינים להם הוא זקוק, ועל כן אין שום צורך בתוספת של ויטמינים.

בקלות רבה מאוד אפשר לקבל את כל הויטמינים מהמזון. להלן דוגמאות:

הוויטמין	ההמלצות למבוגר ליום	מה צריך לאכול כדי לקבל את ההמלצות
ויטמין A	1000 מ"ג	גזר קטן
ויטמין B-1	1.3 מ"ג	2 פרוסות לחם מלא
ניאצין	15 מ"ג	חזה עוף
ויטמין C	60 מ"ג	חצי פלפל אדום
ויטמין E	8 מק"ג	2 כפות טחינה

למה ויטמינים אלו חשובים? להלן דוגמאות

ויטמין A דרוש לראיית לילה, חיוניות העור, מערכת החיסון, נוגד חמצון, מונע סרטן

ויטמינים מקבוצה B דרושים ליכולת הגוף להפיק אנרגיה מן המזון, דרושים לפעילות תקינה של מערכת העצבים.

ויטמין C: מונע חמצון, מונע סרטן, משפר את ספיגת הברזל מן המזון, דרוש לתפקוד תקין של מערכת החיסון

ויטמין D מגביר את ספיגת הסיידן מן המעיין, משתתף בתהליך בניית העצם, אבל – הוא נוצר בגוף בהשפעת אור השמש ולכן אין צורך לדאוג לרמתו במזון (מצוי בעיקר בדגים, ביצים, שמנת וכבד).

ויטמין E מגן מפני חמצון, דרוש חיוניות ואלסטיות של העור, מגן מפני סרטן

ויטמין K דרוש לקרישת הדם, מצוי במזון בעלים ירוקים ובכל שאר הירוקים.

במקרי חסר

מה קורה למי שבכל זאת לא אוכל את מה שצריך... כדאי לו לקחת טבליות ויטמינים?

עדיף להשתדל לעבור לתזונה נכונה ובריאה, ולא לפתור את הבעיה על ידי נטילת טבליות ויטמינים, כי הרי תזונה, בסך הכל, אינה אך ורק ויטמינים. המזון מכיל דברים חשובים רבים אחרים, התורמים לבריאות כל מערכות הגוף.

אין זה נכון לאכול במשך היום כולו עוגיות וצ'יפס, יחד עם טבלית ויטמינים. טבלית הויטמינים לעולם לא תוכל להחליף הרגלים נכונים וצריכת מזון מאוזן.

לעומת זאת, אם לפי בדיקות דם חסר ויטמין או מינרל ספציפי (כמו חסר בוויטמין 12B), אפשר ליטול טבליות המכילות רק את הוויטמין החסר, לתקופה מוגבלת, ואין צורך בטבליות המכילות ויטמינים נוספים.

נטילה למניעה

רבים דוגלים בשיטה של נטילת מולטי-ויטמין אחד ליום, ליתר ביטחון. האם טבלית אחת של ויטמינים יכולה להזיק?
ובכן, נזקים בריאותיים יכולים להיגרם בעיקר במקרים בהם נוטלים כמויות עצומות של ויטמינים, ברמה של פי 5 או פי 10 (או יותר מכך) מההמלצות.
יש סוגים רבים של טבליות המכילות ויטמין מסוים ברמות גבוהות מהמומלץ פי מאה ואף פי אלף. כאשר מעמיסים על הגוף ויטמינים בכמויות ענק כאלו, גורמים לשינויים בפעילות מערכות מטבוליות, שאינם תמיד רצויים. כמו כן, כאשר מדובר בוויטמינים מסיס השומן, אין העודפים מופרשים מן הגוף אלא נאגרים, וברמות גבוהות עלולה להיווצר רעילות מעודף ויטמינים ונזק לכבד.

הכמות המתאימה

כיום, הדרישה לוויטמינים ומינרלים נמדדת על פי המלצות וועדת בריאות עולמית, אשר על פי מחקרי התזונה המבוצעים בעולם כולו - מחליטה כמה צריך אדם לקבל כל יום, מכל סוג של ויטמין.
המלצות אלו משתנות אחת לכמה שנים, על פי תוצאות המחקרים החדשים שבוצעו, ועל פי תגליות חדשות בתחום התזונה והבריאות.
המלצות הוועדה אמורות לספק את הדרישות לאנשים בכל העולם, כך שלא יהיו מצבי חסר תזונתיים לאף אדם בשום ארץ ויבשת.
לכן, ועדה זו ממליצה על צריכת ויטמינים ומינרלים בכמויות יחסית גדולות, אך שעדיין אינן גורמות לנזק כתוצאה מעודף.
החלטות הוועדה מפורסמות בטבלאות נקראות "הקצובה הדיאטטית היומית המומלצת".
על גבי כל קופסה של ויטמינים אמורה להיות השוואה של תכולת טבלית הויטמינים, לכמות דרושה לגוף על פי הקצובה.
כדוגמה, אם טבלית הויטמינים מכילה 120 מ"ג של ויטמין C, בעוד ההמלצות הן 60 מ"ג ליום, על האריזה צריך להיות כתוב שהטבלית מכילה 200% ויטמין C מן הקצובה.
או : אם ההמלצה היא לצרוך 10 מ"ג ויטמין E למבוגר ליום, והטבלית מכילה רק 4 מ"ג (כ-40%), עובדה זו אמורה להיות מצוינת על גבי האריזה.

מקור הויטמינים

האם ויטמינים טבעיים טובים יותר מויטמינים סינתטיים?
בעיקרון - התשובה לכך היא לא. הגוף מזהה את הוויטמין על פי המבנה המולקולרי שלו, ולא על פי מקורו. פעילות הוויטמין זהה, וזאת ללא כל קשר למקור הויטמין, כלומר - ויטמין C שהגיע ממין תפוזים יפעל באותה צורה כמו ויטמין C שהגיע מתכשיר סינתטי.
יצרני הויטמינים הטבעיים טוענים, שספיגת הויטמינים שהגיעו ממקור טבעי- טובה יותר, מאשר הסינתטיים, אך אין לכך הוכחה מדעית חד משמעית.

השורה התחתונה

חבל על הכסף!

רצוי להקפיד על תזונה נכונה כדרך חיים, ואז אין שום צורך בתוספות של ויטמינים. המזון יכול לספק לגוף את כל דרישותיו.
לעומת זאת, במקרים בהם מתגלה חסר בוויטמין ספציפי- אפשר לקחת השלמות רק של הוויטמין החסר, לתקופה מוגבלת.
כמו כן, אם ביום מסוים אין אפשרות לאכול בצורה מסודרת (עקב נסיעה או טיול, למשל), אפשר ליטול טבלית ויטמינים מאוזנת, להשלמת התזונה החסרה באותו היום בלבד.