WITAMINOWE VADEMECUM

Witamina B1

Dzienne zapotrzebowanie : 1 mg – mężczyźni; 0,8 mg kobiety

Działanie: Witamina ta zapewnia dobrą przemianę materii i ma korzystny wpływ na układ nerwowy (wspomaga pamięć). Działa korzystnie na układ mięśniowy – hamuje produkcję kwasu mlekowego. Wspomaga leczenie choroby wieńcowej, leczenie bólu pooperacyjnego, półpaśca, epilepsji. Nawilża i odżywia skórę.

Brak tej witaminy przejawia się przemęczeniem, utratą apetytu, spadkiem masy ciała, nudnościami, osłabieniem, zakłóceniami pracy serca, bólami mięśni. Z powodu niedoboru tej witaminy dochodzi do zaburzeń pokarmowych (zaparcia, biegunki, nudności) oraz zaburzeń w układzie nerwowym (pogorszenie samopoczucia, stany depresyjne, zaburzenia umysłowe).

Witamina B3 (PP, niacyna)

Nadmiar: zbyt duża ilość tej witaminy w organizmie może powodować uszkodzenie wątroby, arytmię serca, dolegliwości skórne (w postaci pieczenia i swędzenia). Zbyt duże dawki mogą doprowadzić m. in. do ospałości, zaburzeń widzenia, spadku ciśnienia krwi.

Źródło: wątroba, mięso, ryby, orzechy, ziarna zbóż, biała fasola, pomidory, owoce róży.

Bądźcie zdrowi

Teresa Urban