ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δημοσιεύθηκε από kris - 01/12/2009 08:44

Πόσο απαραίτητα είναι τα συμπληρώματα διατροφής

Ημερομηνία δημοσίευσης: 30 Νοεμβρίου 2009

Γράφει: Αντωνίου Παντελής, Καθηγητής Φυσ. Αγωγής

Σύμφωνα με τον ΕΟΦ, τα συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα που περιέχουν ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά τα οποία λειτουργούν επικουρικά στο ημερήσιο διαιτολόγιο, ειδικά όταν η διατροφή δεν είναι ισορροπημένη, και δεν ανήκουν στην κατηγορία των κοινών τροφών, δεν είναι φάρμακα, ούτε προϊόντα ειδικής διατροφής και μπορούν να καταναλωθούν από όλες τις κατηγορίες πληθυσμού.

Η αλήθεια είναι ότι η ποικιλία που συναντάμε στα προϊόντα αυτά είναι μεγάλη και συνεχώς διευρύνεται. Έτσι, εκτός από τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες, τα αμινοξέα, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία υπάρχουν και άλλα συστατικά όπως εκχυλίσματα βοτάνων, φυτικής και ζωικής προέλευσης συστατικά ή συνδυασμούς αυτών, τα οποία κατά συνθήκη ονομάζονται συμπληρώματα διατροφής.

Μπορούμε να τα βρούμε ως ταμπλέτες, κάψουλες, σκόνες ή σε υγρή μορφή. Σημαντικό ρόλο στη μορφή που θα παρασκευαστούν παίζει η δοσολογία, η ταχύτητα απορρόφησης από τον οργανισμό καθώς και η ευκολία μεταφοράς και αποθήκευσης.

Τα πλεονεκτήματά τους είναι σημαντικά, αφού περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα θρεπτικών στοιχείων σε μικρό όγκο, ειδική ποσότητα θρεπτικών ουσιών και ακριβή γνώση αυτής της ποσότητας, ενώ δεν περιέχουν ανεπιθύμητες συνοδευτικές ουσίες όπως χοληστερόλη, λίπος κ.α.

Τέλος, μεγάλο ρόλο για την επιλογή τους παίζει το γεγονός ότι η προετοιμασία τους και η πρόσληψη μπορεί να γίνει οπουδήποτε χωρίς ιδιαίτερες τεχνικές.

Η γνώμη του ειδικού

Η αλήθεια είναι ότι δεν απαιτείται η λήψη τους όταν το καθημερινό μας διαιτολόγιο περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες. Δεν πρέπει να λησμονούμε πάντως ότι πολλοί άνθρωποι λόγω του άγχους, της πίεσης χρόνου, του άστατου ωραρίου καταφεύγουν σε εύκολες λύσεις όπως σνακς, φαστ φουντ, παραλείποντας φρούτα και λαχανικά.

Ακόμη και στο καθημερινό μας τραπέζι πολλές φορές υπάρχουν έτοιμες τροφές, κατεψυγμένες ή προμαγειρεμένες, γεγονός που δεν μας επιτρέπει να καλύπτουμε επαρκώς τις ανάγκες μας σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά είναι το λεγόμενο οξειδωτικό stress. Είναι η καταστροφή των κυττάρων από διάφορους οξειδωτικούς παράγοντες όπως ο καπνός και οι ρύποι καθώς αυτή έχει συσχετιστεί με διάφορες μορφές καρκίνου, γήρανση δέρματος, νευρολογικές διαταραχές κ.α.

Ασπίδα σε αυτή την καταστροφή είναι οι βιταμίνες Α, Ε, C και το σελήνιο. Οι ουσίες αυτές έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες (ηλεκτρικά φορτισμένα μόρια ή άτομα ιδιαίτερα

βλαπτικά για τα κύτταρά μας) που είναι υπεύθυνες για την οξείδωση των κυττάρων. Συνεπώς, οι ανάγκες είναι ιδιαίτερα αυξημένες στη σύγχρονη κοινωνία.

Συμπληρώματα διατροφής έχουν ανάγκη πολύ συχνά και οι έγκυες. Συνήθως παρουσιάζουν έλλειψη σιδήρου, αν και τα χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίων-αιματοκρίτης-δεν υποδηλώνουν πάντα αναιμία. Αυτό συμβαίνει γιατί μεγαλώνει ο όγκος του πλάσματος και αραιώνει η μάζα των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Ας μην ξεχνάμε ότι ο ίδιος ο οργανισμός βοηθάει να καλυφθούν οι ανάγκες του με τη διακοπή της έμμηνου ρύσεως, την αύξηση απορρόφησης του σιδήρου και την αύξηση της τρανσφερίνης, ουσίας που μεταφέρει σίδηρο.

Οι καπνίζοντες επίσης έχουν μεγαλύτερη ανάγκη διότι το επίπεδο ορισμένων βιταμινών όπως η C, η E, η B12 και του σεληνίου μειώνονται δραματικά. Αρκεί να αναφέρουμε ότι ένα τσιγάρο καταστρέφει 25-100 mg βιταμίνης C.

Η πιο κατάλληλη στιγμή της ημέρας για τη λήψη συμπληρωμάτων θεωρείται η ώρα του πρωινού, ενός ολοκληρωμένου γεύματος αποτελούμενου από άπαχες πηγές πρωτείνης (γιαούρτι-γάλα), δημητριακά ή φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι και χυμό ή φρούτο.

Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, καλό είναι να λαμβάνονται με το μεσημεριανό. Άλλωστε, τις λιποδιαλυτές κυρίως βιταμίνες A, D, E, K τις βοηθάει η παρουσία λίπους στο γεύμα μας, αφού διευκολύνει την απορρόφησή τους.

Εν κατακλείδι, θα λέγαμε σε γενικές γραμμές δεν υπάρχει κίνδυνος από τη χρήση τους. Θεωρούνται ασφαλή, γι' αυτό και δεν απαιτείται συνταγή για την αγορά των βιταμινών από τα φαρμακεία. Παρόλα αυτά, το πιο σωστό είναι να τα λαμβάνει κάποιος έπειτα από την προτροπή του γιατρού του ή του διαιτολόγου. Αυτοί οι δύο είναι οι πιο κατάλληλοι να διαπιστώσουν τις ανάγκες και να μας προτείνουν αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε.

Πηγές: www.nutrimed.gr

==========