MUST HAVE PRAWIDŁOWEJ SUPLEMENTACJI

Witamina D

- Witamina D należy suplementować cały rok.
- Rozpuszcza się w tłuszczach

Źródła: małe ilości w pożywieniu, głównie tłuste ryby morskie, jaja.

Suplementacja

- dzieci 600 - 1000 j.m.
- dorośli 1000 - 4000 j.m.
- konbiety w ciąży 1500 - 2000 j.m.

Kwasy Omega-3

- Spożywanie 2 razy w tygodniu tłustej ryby morskiej pokrywa zapotrzebowanie na te kwasy, szacowane przez różnych autorów na 250–650 mg/dzień.
- Chorujący z rozwiniętą miażdżycą potrzebuje co najmniej 1000 mg/dzień!

Omega-3 → przeciwzapalne

Omega-6 → prozapalne

Zapamiętaj!

Suplementacja obowiązkowa dla wegan, wegetarian i osób, które nie lubią ryb.

Magnez

Zalecana dawka **300-450 MG**

JAKI MAGNEZ JEST NAJLEPSZY?

Najlepszą wchłanialnością charakteryzują się zdecydowanie formy organiczne magnezu (zwłaszcza cytryniany!). Ich wchłanianie na poziomie 90% wynika m.in. z dobrej rozpuszczalności w wodzie.

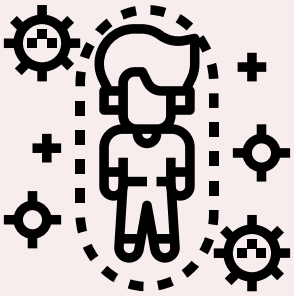
Kwas foliowy

Kwas foliowy jest bardzo wrażliwy na wysokie temperatury. Oznacza to, że zwykła obróbka cieplna, jak gotowanie czy smażenie, obniża zawartość folianów w żywności nawet o 40-70%!

! Najlepszą przyswajalnością charakteryzuje się syntetyczny kwas foliowy

źródła: kwas foliowy - ciemnozielone warzywa, nasiona roślin strączkowych, owoce i produkty zbożowe otrzymywane z pełnego przemiału

SUPLEMENTY NA ODPORNOŚĆ



Synbiotyk = prebiotyk + probiotyk

Witamina C

- Neutralizuje wolne rodniki.
- Wpływa na zwiększenie reaktywności układu odpornościowego poprzez wytwarzanie substancji niszczących patogeny (wirusy, bakterie).
- Profilaktyka witaminy C nie jest potrzebna i nie uchroni przed infekcją.
- Suplemetacja wit. C powinna być podczas choroby.
- Najlepiej wchłania się z pokarmu.
- W połączeniu z wit. E ma silniejsze właściwości immunostymulujące.

Kurkumina + piperyna

Po podaniu 2g kurkuminy i 20 mg piperyny, piperyna zwiększyła biodostęponość kurkuminy aż o 2000%.

kurkuminę najlepiej podawać w zestawieniu z piperyną , czyli np. do kurkumy dodać pieprz :)

SUPERFOODS

- Z CZYM TO SIĘ JE?

RODZIME SUPERFOODS

natka pietruszki, kiszonki, siemię lniane, aronia, czarna porzeczka, żurawina, jagody leśne, truskawki, kiełki, rzeżucha, rzodkiewka, pestki dyni, sok z buraka, czosnek, cebula, kasza jaglana, jarmuż, szpinak, ziemniaki, orzechy włoskie, babka płesznik i babka jajowata

EGZOTYCZNE SUPERFOODS

nasiona chia, jagody goji, jagody acai, korzeń maca, spirulina, chlorella, sok z owoców noni, aloes, moringa, acerola, kasza quinoa, miechutka peruwiańska, kurkuma, bataty, camu camu

Przy zakupie produktów superfoods zwracaj uwagę na kraj pochodzenia danych produktów oraz certyfikaty jakości.Konkretne produkty pochodzą z określonych regionów, gdzie są autochtoniczne; np. jagody ACAI pochodzą z Brazylii, jagody Maqui z Chile, chlorella najlepszej jakości będzie np. z Korei Południowej, a korzeń maca czy owoce camu camu najlepiej kupować z Peru.

Zapamiętajmy to: kraj pochodzenia jest gwarancją jakości. Jeśli produkty nie posiadają informacji o pochodzeniu surowca to znaczy, że są z Chin, a takich powinniśmy się wystrzegać.

WITAMINA SŁOŃCA
- czy suplementować Witaminę D latem?

Dla uzyskania prawidłowego stężenia 250HD rekomendowana doustna dawka witaminy D dla osób dorosłych wynosi 800-2000 j.m./dobę.

Suplementacja witaminy D3 zależy od masy ciała. Od października do marca lub przez cały rok, jeżeli synteza skórna jest niewystarczająca.

Jeśli w miesiącach letnich przebywamy w biurach od godziny 10 do 15 i nosimy zakrywające skórę ubrania, to wtedy obowiązuje nas całoroczna suplementacja witaminy D.

witamina D1

(kalcyferol) - znajdziemy ją np. w tranie, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową.

witamina D2

(ergokalcyferol) - wytwarzana w roślinach wystawionych na działanie promieni ultrafioletowych.

witamina D3

(cholekalcyferol) - powstaje w skórze ludzi i zwierząt. Jest jedną z niewielu witamin jaką organizm może wyprodukować sam pod wpływem promieni słonecznych.

Witamina D przede wszystkim odpowiada za regulację wchłaniania wapnia i fosforu. Ułatwia również prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Witamina D jest niezbędna w okresie wzrostu i rozwoju kości i zębów. Wspomaga również pracę takich układów jak układ mięśniowy czy nerwowy, ponieważ stanowi ona materiał budulcowy tkanek miękkich. Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów, a także w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.

Witamina D w pożywieniu

Witamina D dostępna jest w takich produktach jak: śledzie, makrele, łosoś, tuńczyk, jajka, mleko, śmietana czy masło. Grzyby oraz drożdże też zawierają witaminę D. Należy jednak pamiętać, aby przyjmować ją z posiłkiem tłuszczowym, bo tylko w taki sposób jest wchłaniana przez nasz organizm.