

## ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι βιταμίνες παίζουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των βιολογικών μας λειτουργιών. Γι' αυτό πρέπει να τις προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής σε επαρκείς ποσότητες, τέτοιες που να καλύπτουν τουλάχιστον τη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (Σ.Η.Π.) για καθεμία. Είσαι σίγουρη ότι παίρνεις όσες βιταμίνες χρειάζεσαι ή μήπως σου λείπουν βιταμίνες;

### Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης Α:

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. έχεις έλλειψη ψευδαργύρου, 2. κάνεις συχνά δίαιτες, 3. ζεις σε μολυσμένο περιβάλλον, 4. καπνίζεις ή παίρνεις κορτιζονούχα φάρμακα. Επίσης, εάν πάσχεις από σακχαρώδη διαβήτη, ρευματικές παθήσεις ή χρόνια προβλήματα των εντέρων.

**Τι να τρως περισσότερο:** πράσινα λαχανικά και χόρτα, καρότα, γλυκοπατάτες, αποξηραμένα φρούτα, γαλακτοκομικά (όχι εντελώς άπαχα), αβγά (βραστά), ψάρια, βούτυρο γάλακτος (μόνο ωμό). 3 μέτρια καρότα παρέχουν το 100% της Σ.Η.Π.\*



### Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης Β1:

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. Γυμνάζεσαι εντατικά, 2. πίνεις αρκετά συχνά αλκοόλ. Επίσης, εάν τρως πολλά πρόχειρα γεύματα ή καταναλώνεις πολλούς υδατάνθρακες και κυρίως γλυκά. Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται περαιτέρω εάν πάσχεις από νεφρική πάθηση, παίρνεις τακτικά παυσίπονα ή ακολουθείς φαρμακευτική αγωγή.

**Τι να τρως περισσότερο:** δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς (άψητους), χοιρινό (μόνο το ψαχνό).

1 μέτριο χοιρινό ψαρονέφρι παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.\*

### Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης Β2:

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. έχεις πολύ έντονο άγχος, 2. πάσχεις από φωτοφοβία ή καταρράκτη, 3. εργάζεσαι χειρωνακτικά, 4. γυμνάζεσαι εντατικά, 5. τρως πολλές πρωτεϊνούχες τροφές ή 6. προσλαμβάνεις γενικά πολλές θερμίδες.

**Τι να τρως περισσότερο:** γαλακτοκομικά, ψαχνό κόκκινου κρέατος και πουλερικών, αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια.

50 γραμμ. μοσχαρίσιο συκώτι παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.



### Μπορεί να έχεις έλλειψη βιτ. Β3:

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. κοιμάσαι λιγότερες από 6 ώρες ημερησίως. Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται περαιτέρω εάν 2. γυμνάζεσαι εντατικά, 3. πίνεις τακτικά αλκοόλ, 4. τρως ακατάστατα ή 5. καταναλώνεις πολλούς υδατάνθρακες.

**Τι να τρως περισσότερο:** ψάρια, ψαχνό κρέατος, αβγά, όσπρια, πράσινα λαχανικά.

1 μερίδα φασόλια γίγαντες παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.

### **Μπορεί να έχεις έλλειψη βιτ. C:**

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. είσαι καπνίστρια ή 2. δεν τρως αρκετά φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν 3. έχεις προβλήματα στο κυκλοφορικό, στις αρθρώσεις ή στο θυρεοειδή, 4. πάσχεις από σιδηροπενική αναιμία ή διαβήτη. Επίσης εάν 5. παίρνεις τακτικά ασπιρίνη, αντιβιοτικά ή αντισυλληπτικά.

**Τι να τρως περισσότερο:** φρέσκα φρούτα και λαχανικά (πορτοκάλια, ακτινίδια, πιπεριές, μούρα, ντομάτες, μπρόκολο κ.ά.).

2 μικρά πορτοκάλια παρέχουν το 100% της Σ.Η.Π.

### **Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης B6:**

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. παίρνεις αντισυλληπτικά δισκία ή 2. κάνεις δίαιτα αδυνατίσματος. Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται περαιτέρω 3. με την έντονη άσκηση, 4. την υπερκατανάλωση κρέατος και 5. τη λήψη ορμονών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων.

**Τι να τρως περισσότερο:** ψάρια, πουλερικά, χοιρινό, αβγά, όσπρια, δημητριακά με φλοιό, μπανάνες.

1 μερίδα ψητές σαρδέλες παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.

### **Μπορεί να έχεις έλλειψη φυλικού οξέως:**

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. έχεις αναιμία, 2. δεν τρως αρκετά χόρτα, λαχανικά και φρούτα ή 3. τρως πολλά πρόχειρα γεύματα. Επίσης εάν 4. παρουσιάζεις κατά διαστήματα ανορεξία ή 5. πάσχεις από κάποια χρόνια νεφρική πάθηση, καρδιαγγειακή νόσο, ρευματικό νόσημα ή διαβήτη.

**Τι να τρως περισσότερο:** σκούρα λαχανικά και χόρτα, φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα (ιδιαίτερα εσπεριδοειδή).

1 φλιτζάνι σπανάκι στον ατμό παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.

### **Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης E:**

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. έχεις διαπιστωμένη υπογονιμότητα. Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται περαιτέρω 2. εάν καπνίζεις, 3. τρως πολλά τηγανισμένα ή ψημένα λίπη και πρόχειρα γεύματα, 4. ζεις σε μολυσμένο περιβάλλον ή 5. έχεις περάσει την ηλικία των 40 ετών. Επίσης, 6. όταν λαμβάνεις θυρεοειδικές ορμόνες ή συμπληρώματα σιδήρου.

**Τι να τρως περισσότερο:** ωμά φυτικά έλαια, φυτικές μαργαρίνες, καρύδια, σκούρα πράσινα λαχανικά, φυλλώδη λαχανικά, ανεπεξέργαστα δημητριακά.

1/2 φλιτζάνι άψητα αμύγδαλα παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.

### **Μπορεί να έχεις έλλειψη βιταμίνης B12:**

**Οι πιθανότητες έλλειψης αυξάνονται εάν:** 1. είσαι χορτοφάγος ή 2. κάνεις συχνά μακροχρόνια νηστεία ή δίαιτες χωρίς ζωικές τροφές.

**Τι να τρως περισσότερο:** γαλακτοκομικά, ψαχνό κρέατος, αβγά, ψάρια, θαλασσινά, φύκια.

1 ποτήρι γάλα παρέχει το 100% της Σ.Η.Π.

### **Τι να κάνω αν έχω κάποια έλλειψη;**

Σε εντοπισμό πιθανής έλλειψης σε κάποια ή κάποιες βιταμίνες, προσπάθησε να βελτιώσεις τον **τρόπο** διατροφής σου, αυξάνοντας την κατανάλωση των τροφίμων που σου υποδεικνύουμε. Επίσης, μπορείς να ενισχύσεις τη δίαιτα σου με εμπλουτισμένα τρόφιμα που περιέχουν σε μεγαλύτερες ποσότητες τις αναγκαίες βιταμίνες, χωρίς όμως επιπρόσθετες θερμίδες, σε σχέση με τα



αντίστοιχα μη εμπλουτισμένα. Εάν δεν πετύχεις σύντομα μια γενικότερη βελτίωση της υγείας σου, επισκέψου τον γιατρό για περαιτέρω διερεύνηση των συμπτωμάτων.

### **Μήπως πρέπει να πάρω και συμπληρώματα;**

Παρότι η ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή είναι ο πλέον ενδεδειγμένος τρόπος για να προσλαμβάνεις καθημερινά τις απαραίτητες ποσότητες

θρεπτικών ουσιών, τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν μια αξιόπιστη επιλογή για να μη στερείται ο οργανισμός σου από πολύτιμες ουσίες. Αν λοιπόν, οι θρεπτικές ελλείψεις δεν οφείλονται σε συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας (οπότε η αντιμετώπιση είναι διαφορετική), είναι αρκετά χρήσιμο, η προσπάθεια βελτίωσης της διατροφής να συνδυαστεί με τη λελογισμένη λήψη του κατάλληλου διατροφικού συμπληρώματος.

\*Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης



---

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

<http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13309&subid=2&pubid=578415>