





Skazani na suplementację

Skazani na suplementację.

Rozmowa z prof. Aleksandrem Ożarowskim.

- W wielu domach pigułki witaminowo-mineralne stały się nieodłącznym składnikiem każdego posiłku. Żywią je nie tylko dzieci i osoby starsze, ale ludzie w sile wieku. Czy to potrzebne?

- Bezwzględnie. Dziś jesteśmy skazani na suplementację. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje codziennie nie tylko białka, węglowodanów, tłuszczów, ale również witamin i biopierwiastków. Rolę ich dostawcy spełniają właśnie owe pigułki, o które pani pyta.

- Dlaczego musimy dostarczać organizmowi te składniki w pigułkach, a nie w pożywieniu? Przecież owoce, warzywa i zboża zawierają witaminy i sole mineralne.

- Obawiam się, że gdybyśmy chcieli uzyskać niezbędne dawki witamin i biopierwiastków ze spożywanych owoców, warzyw i zbóż, musielibyśmy zjadać je w takich ilościach, że nasz przewód pokarmowy by temu nie podołał. O zaspokojeniu potrzeb na witaminy i biopierwiastki w sposób naturalny można by myśleć tylko wtedy, gdybyśmy mogli zjadać owoce natychmiast po ich zerwaniu, warzywa po wykopaniu z ziemi. Te kupione na targu czy w sklepie przeszły rozmaite operacje: były sortowane, przechowywane, transportowane, znów przechowywane w sklepie, często wystawione na działanie słońca. Po przyniesieniu do domu też je przechowujemy przeważnie w lodowce, obieramy, kroimy, gotujemy, a każda taka operacja niszczy pewną część witamin. I tak np. świeży zielony groszek po ugotowaniu traci 56 proc. witaminy C, jeśli był uprzednio mrożony 83 proc., a jeśli był w puszcze 94 proc. Warzywa i owoce sterylizowane w słojach lub puszkach tracą 39 proc. witaminy A i 69 proc. witaminy B1.

- Czy wskutek przechowywania i transportowania owoców i warzyw może ubywać również biopierwiastków?

- Nie ubywa, ale zmieniają one swoje właściwości. W świeżych owocach i warzywach sole mineralne są związane z białkami, wchodzą w skład enzymów, co sprawia, że są łatwo przyswajalne. W trakcie gotowania, mrożenia, przechowywania biopierwiastki uwalniają się z tych związków, przez co stają się źle przyswajalne. Jeszcze gorzej traktujemy zboża. Mieląc je na mąkę, z której robi się bułeczki, makarony, odrzucamy do 60 proc. ziarna - część najbardziej wartościową, czyli otręby, pozostawiamy zaś najmniej wartościową skrobie. W trakcie takiej obróbki, ziarna pszenicy tracą do 40 proc. witaminy C, do 85 proc. witamin z grupy B, 53 proc. magnezu, 72 proc. cynku, a także błonnik i białko, w sumie 26 różnych substancji odżywczych. Tak więc w pożywieniu otrzymujemy za mało witamin i soli mineralnych, a potrzebujemy ich więcej niż kilkadziesiąt lat temu.

- Dlaczego nasze potrzeby na witaminy i biopierwiastki są teraz znacznie wyższe?

- Z powodu zanieczyszczenia środowiska i naszego stylu życia. Wskutek przedostawania się do środowiska rozmaitych chemikaliów i spalin samochodowych znajdują się w nim znaczne ilości metali toksycznych, takich jak kadm, cynk, ołów, rtęć czy miedź. Pierwiastki te są trudno wydalane z organizmu. Ułatwić to może połączenie ich ze znacznymi ilościami witaminy C. Dlatego potrzeby organizmu na tę witaminę zwiększają się. Ponadto substancje toksyczne w środowisku zmniejszają przyswajanie witamin i soli mineralnych. Trzeba więc spożyć ich więcej.

- Jaki wpływ na przyswajalność witamin i soli mineralnych ma styl życia?

- Zmniejsza przyswajalność wiele czynników: palenie tytoniu, picie alkoholu i nadmiernych ilości kawy lub mocnej herbaty, niedobór błonnika w pokarmie, nadmiar wolnych rodników nadtlenowych we krwi, osłabienie układu odpornościowego, siedzący tryb życia. To wszystko sprawia, że dla zaspokojenia potrzeb organizmu musimy spożywać więcej witamin i biopierwiastków.

- Czy wyliczono te potrzeby? Czy są one różne w poszczególnych krajach, w grupach ludzi prowadzących odmienny tryb życia?

- W większości krajów europejskich opracowano specjalne normy - standardy. Zajmowali się tym wybitni naukowcy, np. w USA - noblista Shari Liberman, w Polsce prof. Jerzy Woy - Wojciechowski. Standardy nie są normą obowiązującą, ale pomagają lekarzowi i przemysłowi farmaceutycznemu produkującemu wieloskładnikowe preparaty witaminowo-mineralne. Choć każdy kraj opracowuje własne standardy, są one podobne. Polska farmakopea także zaleca dawki podobne do zachodnioeuropejskich i amerykańskich.

- Jakie dawki witamin i bio-pierwiastków zalecają światowe standardy?

- Nie ma dawek najlepszych dla wszystkich. Inne są potrzeby zdrowego człowieka, inne - chorego. Kimże jest jednak człowiek zdrowy? Przy dokładniejszym badaniu okazuje się, że nie ma osób doskonale zdrowych. Prawie każdy ma jakieś odchylenia.

- Większość z nas jednak prawidłowo funkcjonuje, czuje się zdrowa, nie skarży się na jakieś niepokojące dolegliwości. Jakie są objawy niedoboru witamin i biopierwiastków?

- Organizm wykazuje olbrzymią tolerancję na niedobór witamin i biopierwiastków. Jak np. dopiero po 200 dniach niedoboru witaminy B1 występują anatomiczne objawy - m.in. porażenie nerwowe. Co nie znaczy, że organizm wcześniej nie sygnalizuje niedoboru czy zakłócenia proporcji między poszczególnymi witaminami czy biopierwiastkami. Dopóki jednak te nieprawidłowości nie są wielkie, objawy też są mało zauważalne i nie zwracamy na nie uwagi. Zanim dojdzie do porażenia nerwowego przy przewlekłym braku witaminy B1 występuje chudnięcie, brak apetytu, bezsenność, drażliwość. Z biegiem czasu objawy się nasilają i powodują coraz bardziej nieprzyjemne skutki.

- Jakie badania wykazują niedobór poszczególnych witamin czy soli mineralnych?

- Aby się przekonać, jakich witamin czy biopierwiastków nam brakuje, a jakie występują w niewłaściwych proporcjach, najlepiej wykonać analizę włosów lub moczu. Na Zachodzie badania te przeprowadza się masowo, w Polsce natomiast w niewielkim zakresie - kilku pierwiastków - wykonuje je Wojskowa Akademia Techniczna. Nie ma więc w Polsce możliwości szybkiego i łatwego wykonania analizy.*) Osobom, które nie odczuwają specjalnych dolegliwości, radziłbym żywieniowe dawki witamin i biopierwiastków.

- Czy duże dawki witamin i soli mineralnych nie są szkodliwe?

- Nie są, gdyż organizm ma olbrzymią tolerancję na nadmiar witamin i biopierwiastków, tak samo jak na ich niedobór. Jedynym skutkiem przedawkowania witaminy C może być lekka biegunka. Najlepszego dowodu na to, że duże dawki - megadawki nie są szkodliwe, dostarczył sam ich odkrywca, prof. Pauling; zażywając codziennie przez wiele lat 10 g witaminy C.

- Dziękuję za rozmowę.

Ilustracją potwierdzającą główną tezę powyższego wywiadu są wyniki badań porównawczych na zawartość niektórych składników w roślinach. Źródła danych: Koncern Farmaceutyczny GEIGY (1985r), Laboratorium Żywności Karlsruhe i Sanatorium Obertahl (1996 i 2002 r.)

Autor: źródło: WALERIA MIKOŁAJCZYK "Moje Zdrowie"

