Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Vitamin trükkök a tavaszi fáradtság megelőzéséhez

Létrehozás: 02/14/2022 - 16:30
Szerző: Melano
[1]

Ha fáradtak, enerváltak vagyunk, az év első negyedében könnyedén legyintünk, hogy „ó, ez csak a tavaszi fáradtság”, amit vitaminraktáraink kiürülésének tudunk be.

Ez azonban koránt sincs így! A nyári időszakban természetes formában begyűjtött vitaminokat, amelyeket akár a szabadban, a napon eltöltött órák alatt, akár friss idényzöldségek, gyümölcsök fogyasztása által szerzünk, már őszre feléljük. Jelzi ezt az is, hogy könnyebben megfázunk, amint a hűvösebb idő beköszönt. A vitaminokra és az étrend-kiegészítőkre főként azért van szüksége a szervezetünknek, mert a jelenlegi világunkban nehezen megoldható, hogy a lényeges tápanyagokhoz mindennapi életünk és étkezéseink során elegendő mennyiségben jussunk hozzá.

„Ahhoz, hogy tavaszra még erőtlenebbnek érezzük magunkat, az is hozzájárul, hogy a téli időszakban megnövekszik a sötétben eltöltött órák száma. Az ezáltal okozott stresszt fokozott szénhidrátbevitellel kompenzáljuk, testmozgásra pedig sokkal kevesebb időt fordítunk. Mindez lelassítja a teljes anyagcserénket, amiből adódóan a tápanyagok felszívódása sem történik meg megfelelően” – avatott be Nagy Zsolt, a Vitaking szakmai vezetője.

Éltető energia

Annak érdekében, hogy a szervezetünk zökkenőmentesen vegye az évszakok váltakozásával együtt járó kihívásokat, folyamatosan, az év minden hónapjában figyelmet kell fordítanunk arra, hogy ellássuk a működéséhez szükséges tápanyagokkal. Ma már ez nem jelent problémát, hiszen a kereskedelemben vitaminok és étrend-kiegészítők színes tárházából választhatjuk ki a számunkra leginkább megfelelőeket. *„Az ásványi anyagok és a nyomelemek többségét a zöldségek tartalmazzák – amelyeket a téli hónapokban kisebb mennyiségben fogyasztunk –, így ezek pótlására mindenképpen szükség van ebben az időszakban. Ellenkező esetben csökken az energiatermelésünk, ami negatív hatással lehet a mindennapjainkra”* – hívta fel a figyelmet a szakember.

Ne engedjük, hogy hiányozzanak!

Az egyik legfontosabb ásványi anyag a magnézium, amely nagy mennyiségben a zöld növényekben van jelen. Ha figyelmet szentelünk a pótlására, a testünk érezhetően meghálálja, izmaink lazábbak lesznek, az alvással töltött idő pedig pihentetőbb. „*Éppen ennyire fontos, hogy szervezetünk vaskészlete is egyensúlyban legyen, mert ha az felborul, akkor sejtjeink oxigénellátása instabillá válik, és sem a méregtelenítés, sem az energiatermelés nem működik elég jól. Megfelelően hasznosuló vasat elsősorban húsokban találunk (pl. belsőségek, máj). Néhány zöldségben is megtalálható, ilyen például a cékla, de előfordul, hogy a bevitt vas nehezen hasznosul, emiatt szükséges a pótlása, különben felléphetnek a vashiányhoz kapcsolódó egészségügyi problémák. Megelőzésképp célszerű liposzómás vaskészítménnyel bejuttatni ezt a nyomelemet, amely segíti a hatékonyabb felszívódását*" – részletezte Nagy Zsolt.

A nyáron felhalmozott D-vitamin-mennyiség nagyjából októberre eltávozik a testből, ezért immunrendszerünk megfelelő működése érdekében elengedhetetlen a pótlása. Az emberi szervezet képtelen az aszkorbinsav előállítására, így azt táplálékkal kell bevinnünk szervezetünkbe. A természetes C-vitamin megtalálható a citrusfélékben, mint például a citromban, a narancsban, a grapefruitban, valamint a bogyós növényekben, illetve különböző zöldségekben. Amennyiben szervezetünk nem rendelkezik belőle kellő mennyiséggel, hiánytünetként vérzékenység, ínysorvadás, izombántalmak, lassú sebgyógyulás, a fertőzésekkel szembeni fogékonyság és gyulladások kialakulása is jelentkezhet. De folytatni lehet a sort még számos értékes nyomelemmel, mint például a cink, amelyre a kötőszöveteink megfelelő anyagcseréjéhez van szükség nagy mennyiségben.

Mozgás és pihentető alvás

A jó közérzethez a tápanyagbevitelen kívül hozzájárul az is, hogy télen se lankadjon a lelkesedésünk a sportolás iránt, keressük meg a lehetőségeket a rendszeres mozgásra, amire ebben az időszakban is épp annyira szükségünk van, mint az év többi részében. Öltözzünk fel az időjárásnak megfelelően és töltsünk el minél több időt a szabadban, friss levegőn, akár kirándulással, akár téli sportokkal.

„Fontos, hogy az aktív nappalokat nyugalmas, pihentető éjszakák kövessék, ez nem csak a lelkiállapotunkra és a teljesítőképességünkre, de bizony az egészségünkre is jelentős befolyással bír. Segítséget nyújthat ebben a B-vitamin komplex tabletta, ami többféle B-vitamint tartalmaz, amelyek egymással kölcsönhatásban fejtik ki kedvező hatásukat” – zárta gondolatait a Vitaking [2]szakmai vezetője.

Tags:
vitamin [3]
egészség [4]
. Magyarország [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/vitamin_trukkok_a_tavaszi_faradtsag_megelozesehez

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/stockphoto.jpg
[2] https://vitaking.hu/
[3] https://www.melano.hu/tags/vitamin
[4] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[5] https://www.melano.hu/tags/magyarorszag_0