

Witaminy, makroelementy i pierwiastki śladowe

Witaminy to substancje, które w niewielkich ilościach znajdują się we wszystkich świeżych warzywach i żywności pochodzenia zwierzęcego. Większość witamin dostarczanych jest wraz z pożywieniem. Witaminy są niezwykle ważnymi składnikami enzymów, naturalnych katalizatorów, które umożliwiają przebieg procesów biologicznych i uzupełniają się w utrzymaniu zdrowia człowieka. Poprzez enzymy, witaminy biorą udział w tworzeniu krwi, skóry i kości, odtruwają organizm, uwalniają energię, umożliwiają rozmnażanie i sprzyjają długowieczności. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach magazynowane są w organizmie i trudniej je wyeliminować, łatwiej więc dochodzi do akumulacji. Natomiast witaminy rozpuszczalne w wodzie, z których większość gdy jest nie wykorzystana czyli tzw. nadwyżki są wydalane z moczem. Żywnienie Optymalne zapewnia nam wszystkie niezbędne składniki odżywcze dla organizmu dlatego niedobory witamin nam nie grożą. Poza tym ŻO gwarantuje nam prawidłową przemianę materii, w której organizm zużywa mniej witamin i enzymów.

Najlepsze źródła naturalne witamin rozpuszczalnych w tłuszczach:

Witamina A: świeży olej rybi, wątroba zwierzęca, jaja, produkty mleczne, marchew, pomidory, pataty, dynia i inne żółte warzywa, morele, rzeżucha, brzoskwinie, melony.

Witamina B: tran, sardynki, śledzie, łosoś, tuńczyk, mleko, jajka (żółtko i białko), produkty mleczne, sery żółte.

Witamina E: jaja, ryby, oleje roślinne, masło, smalec wieprzowy, mięso indyka, baranina, inne mięsa, śmietana, zielone warzywa liściaste, maliny, truskawki, morele, śliwki itp.

Witamina K: wątroba, sery, lucerna, zielone warzywa liściaste, jogurt, maślanka, kefir, żółtka jaj, tran, olej szafranowy, olej sojowy, oliwa z oliwek, ziemniaki.

Najlepsze źródła naturalne witamin rozpuszczalnych w wodzie:

Witamina B₁ (tiamina): drożdże piwne, mleko, jajka, mięso wieprzowe i jego podroby, zielone i żółte jarzyny i owoce, grzyby, brzoskwinie, ziarno słonecznika, migdały, orzechy laskowe, ziemne.

Witamina B₂ (ryboflawina): jaja, ryby, mleko, śmietana, nabiał, wieprzowina, mięso i podroby, wątroby, migdały, zielone warzywa, grzyby.

Witamina B₃ (niacyna, kwas pantotenowy, wit. PP): wątroba, mięso wieprzowe, cielęce, baranie, drożdże piwne, ryby, jaja, masło, nabiał, orzechy, awokado, suszone owoce, zielone warzywa, czerwone jarzyny i owoce, winogrona, owoce cytrusowe, ziemniaki, soja, słonina, smalec.

Witamina B₆ (pirydoksyna): wątroba, jajka, drób, baranina, wieprzowina, cielęcina, ryby, migdały, ziarno słonecznika, warzywa zielone, kalafior, marchew, ziemniaki.

Witamina B₁₂ (cyjanokobalamina): wątroba, nerki, mięso, jaja, nabiał, ryby.

Witamina B₁₅ (kwas pangamowy): drożdże piwne, ciemny ryż, całe ziarna zbóż, dynia, ziarna sezamowe.

Witamina B₁₇ (amigdalina): w niewielkich ilościach w pestkach moreli, wiśni, brzoskwiń, śliwek, jabłek.

PABA (kwas para-aminobenzoowy): podroby, drożdże piwne, melasa, surowe zarodki pszenne, całe ziarna zbóż.

Witamina B₉ (kwas foliowy): wątroba, jaja, wieprzowina, cielęcina, drób, ryby, sery, mleko, sałata, szpinak, kapusta, brokuły, szparagi, brukselka, pomidory, buraki, marchew, melony, dynia, awokado, fasola.

Witamina B₇ (biotyna): drożdże piwne, wątroba, nerki, wieprzowina, cielęcina, baranina, jajka, mleko, ryby, sery, ziarno słonecznika, cebula, kalafior, buraki, pomidory, marchew, szpinak, arbuz, grapefruit, brzoskwinie.

Cholina (produkowana przez organizm z metioniny w obecności wit. B₁₂ i kwasu foliowego): żółtka jaj, mózdzek, wątroba, drożdże piwne, surowe zarodki pszenne, zielone warzywa liściaste.

Witamina C (kwas askorbinowy): wątroba wieprzowa i drobiowa, wieprzowina, orzechy laskowe, całe owoce cytrusowe, papryka, brokuły, pomidory, chrzan, porzeczki czarne, truskawki, i inne owoce, kapusta, zielone warzywa, melony, ziemniaki.

Makroelementy i pierwiastki śladowe (mikroelementy)

Wiadomo, że oprócz witamin ważne i nie zastąpione są minerały i pierwiastki śladowe jako składniki różnorodnych układów enzymatycznych. Wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarkę, krzem organizm potrzebuje w całkiem sporych ilościach i dlatego nazywa się je makroelementami. Powinny być dostarczone z pożywieniem pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Makroelementy biorą udział w licznych procesach w organizmie tj. w regulacji częstości pracy serca, zapewniają równowagę wodną, poprawną czynność nerwów i mięśni.

Natomiast pierwiastków śladowych (mikroelementów) potrzebujemy w niewielkich ilościach, a ich nadmiar jest niepożądany. Należy do nich żelazo, cynk, miedź, mangan, chrom, jod, selen, fluor, molibden. Niedobory pierwiastków śladowych mogą objawić się wieloma schorzeniami takimi jak cukrzyca, otyłość, niedokrwistość, nerwowość. Niektóre pierwiastki takie jak ołów, kadm, rtęć są natomiast bardzo toksyczne nawet w minimalnych ilościach i powinno się ich unikać za wszelką cenę. Poniżej przedstawiona jest lista najważniejszych naturalnych produktów spożywczych, w których można znaleźć większą ilość niezbędnych dla nas makro- i mikroelementów.

Makroelementy:

Wapń (Ca) - mleko i jego produkty, jarzyny zielone, orzechy, ziarno słonecznika, migdały, figi suszone, mąka sojowa, płatki owsiane, ryby, żółtka, rośliny strączkowe, wywary z kości wołowych.

Fosfor (F) - mleko i jego przetwory, żółtka, ryby, płatki owsiane, migdały, kakao, miso wieprzowe, wołowe, dziczyzna, drób, drożdże piwne.

Potas (K) - owoce cytrusowe, zielone warzywa liściaste, banany, pomidory, ziemniaki, ananasy, surowe mięso, surowa ryba, fasola biała, migdały, rodzynki, morele suszone, drożdże piwne.

Sód (Na) - sól kuchenna, mięso, buraki, marchew, botwinka, skorupiaki, produkty zakonserwowane solą.

Magnez (Mg) - figi, cytryny, grejpfruty, kukurydza, orzechy, jabłka, zielone warzywa, migdały, kakao, czekolada, otręby pszenne, drożdże piwne.

Siarka (S) - jest składnikiem kolagenu czyli w białku wywarów kostnych i skórek, jajka.

Mikroelementy:

Żelazo (Fe) - wątroba, nerki, owsianka, mięso wołowe, pietruszka, rzeżucha, wątrobianka, żółtka jaj, suszone brzoskwinie, rodzynki, śliwki, zielone warzywa liściaste, sucha fasola, soja, drożdże piwne.

Cynk (Zn) - mięso, ryby, jaja, grzyby, pestki z dyni, surowe zarodki pszenne, nasiona gorczycy, drożdże piwne, mleko.

Miedź (Cu) - ryba, wątroba, nerki, orzechy, mięso, przetwory mleczne, rośliny strączkowe, śliwki, owoce morza.

Chrom (Cr) - zarodki pszenne, otręby, produkty pełnoziarniste, orzechy, rzeżucha, mięso.

Jod (J) - ryby morskie, mięso, mleko, pszenica pełnoziarnista, zielona sałata, szpinak, cytryny, sól jodowana, cebula, czarna porzeczka.

Selen (Se) - produkty z pełnego ziarna, rośliny strączkowe, mięso, wątroba, nerki, ryby morskie, jajka, cebula, orzechy.

Fluor (F) - herbata, ryby morskie, podroby, orzechy włoskie, produkty zbożowe, fluorowana woda pitna.

Mangan (Mn) - produkty pełnoziarniste, otręby, rośliny strączkowe, orzechy, owoce jagodowe, wątroba, herbata.

Molibden (Mo) - rośliny strączkowe, całe ziarna zbóż, ciemnozielone warzywa liściaste, czosnek, wołowina, drób, wątroba, nerki, drożdże.

Krzem (Si) - ziele skrzypu, owies, proso, jęczmień, cebula, całe ziarna pszenicy, buraki ćwikłowe.

German (Ge) - czosnek, aloes, żywokost, żeń-szeń.

Czytając te zastawienia, widzimy, że niektóre z wymienionych produktów żywnościowych mają w składzie prawie wszystkie wymienione witaminy i składniki mineralne. Często wymieniane są jaja, podroby mięsne, mięso, zielone warzywa, cebula, czosnek, ryby, wiele nasion np. orzechy, itd. Wniosek, jaki sam się nasuwa, to: gdy chcemy zachować kondycję i zdrowie i stosując Żywnienie Optymalne, należy zjadać wszystkie produkty, które stworzyła natura, bo stworzyła je dla nas. Natomiast ilości białka, tłuszczu, węglowodanów w posiłkach należy obliczyć korzystając z załączonych tablic i zachowując proporcje BTW takie jakie określa dr Kwaśniewski, to wówczas hasło „żywność, żywienie a zdrowie” będzie realizowane w praktyce.