**MUMS REIKALIMGI VITAMINAI MAISTE**

Vitaminų ir mineralinių medžiagų mums reikia visus metus. Vitaminai – biologiškai aktyvių organinių junginių grupė. Jie yra nepakeičiama mitybos dalis. Į organizmą vitaminai daugiausiai patenka su maistu. Kai kurie vitaminai yra sintetinami žarnyne dėl specialių mikroorganizmų. Vitaminai dalyvauja medžiagų apykaitos reguliavimo procesuose ir daro įtaką maisto medžiagų pasisavinimui. Kadangi vitaminai yra pagrindinė fermentų sudedamoji dalis, jie lemia normalią organizmo veiklą ir aktyvumą. Jeigu trūksta kokių nors vitaminų, gali sutrikti medžiagų apykaitos procesai. Jeigu žmogus sveikas ir tinkamai maitinasi, vitaminų stygiaus nebūna arba jis būna labai retai.

Yra dvi būtinųjų vitaminų grupės, kurių kiekviena klasifikuojama pagal medžiagas, kuriose jie ištirpsta:

* Riebaluose tirpių vitaminų (A, D, E IR K), kurie ištirpsta riebaluose, kol yra absorbuojami į kraują ir saugomi kepenyse.
* Vandenyje tirpūs vitaminai, kurie ištirpsta vandenyje, nėra saugomi ir yra reguliariai pašalinami su šlapimu. Todėl nuolat turime gauti šių vitaminų.

**Vitaminai. Kokių mums reikia ir kodėl?**

**Riebaluose tirpūs vitaminai (RTV)**
RTV – tai vitaminai *a, e, k, d*. Organizme jų randama labai mažai. Šie vitaminai būtini normaliam metabolizmui, kai jų trūksta išsivysto specifinės ligos. Vitaminas D nors ir priskiriamas riebaluose tirpstantiems vitaminams, tačiau laikomas hormonu.
RTV reguliuoja baltymų sintezę, padeda susidaryti normaliam mūsų kūno kauliniam ir raumeniniam audiniui, darniai funkcionuoti endokrininių liaukų sistemai.

* **VITAMINAS A** Jei su maistu negaunama pakankamai šio vitamino, gali sutrikti regėjimas, odos funkcijos, pasireiškia bendras silpnumas, vystosi kepenų, tulžies pūslės ligos, artritai, sąnarių ir jungiamojo audinio ligos. **Vitamino A yra grūdų dribsniuose, riešutuose, augaliniuose aliejuose, pieno produktuose.**
* **VITAMINAS E** Kai organizme jo nepakanka, susilpnėja lytinė funkcija ir reprodukcinių organų veikla, didėja vėžio rizika. **Šio vitamino daugiausia grūduose, augaliniuose aliejuose, riešutuose.**
* **VITAMINAS K** Jei trūksta šio vitamino, prastai kreši kraujas, vystosi pūlinės infekcijos, lėtai gyja opos ir žaizdos. Šis vitaminas reguliuoja skersaruožių ir lygiųjų raumenų veiklą. **Jo yra grūduose, pieno produktuose, ropėse, burokėliuose.**
* **VITAMINAS D** Kai trūksta vitamino (hormono) D – vaikams išsivysto rachitas, suaugusiesiems – sąnarių ir kaulų ligos. **Daugiausia vitamino D – žuvų taukuose, augaliniuose aliejuose, šiek tiek – lapinėse daržovėse. Jis veikia efektyviau, jei būnate saulėje ir su maistu gaunate kitų vitaminų.**

**Vandenyje tirpūs vitaminai (VTV)**
tai visi B grupės vitaminai, vitaminas H (*biotinas*), vitaminas C ir vitaminas P (*bioflavonoidas*).

* **B GRUPĖS VITAMINAI** dalyvauja mūsų organizmo neurofiziologinėse reakcijose, būtini normaliai nervų sistemos veiklai, padeda įsisavinti gliukozę, riebalų ir aminorūgštis. B grupės vitaminų didesniais ar mažesniais kiekiais yra visuose maisto produktuose, **daugiausia – grūduose, košėse, šakniavaisiuose, pieno ir sūrio produktuose.**
* **B IR P (PP) GRUPĖS VITAMINUS** Jei jų trūksta, silpnėja atmintis, sunkiau įsiminti žinias, vaikams gali pasireikšti traukuliai, atsirasti vystymosi sutrikimų.
* **VITAMINAS H** padeda reguliuoti baltymų sintezės procesus ląstelėse. **Jo gausu jūros produktuose (dumbliai, jūros kopūstai), šakniavaisiuose.**
* **VITAMINAS C** (*askorbo rūgštis*) Jei jo trūksta ilgesnį laiką, išsivysto skorbutas. Papildomai vartojant vitamino c preparatų, sumažėja tikimybė sirgti širdies ir kraujagyslių, skrandžio, onkologinėmis ligomis. Vitaminas C – puikus visos imuninės sistemos stiprintojas, naujausiais duomenimis, net savotiškas „antidepresantas“. Jo yra visuose citrusiniuose vaisiuose**, ypač daug citrinose ir greipfrutuose, bei daržovėse.**

Visuomenės sveikatos specialistė

Aistė Budvytytė