**Pranešimas žiniasklaidai**

**2023 m. lapkričio 10 d.**

**Vitaminas C – ne tik imunitetui stiprinti, bet ir geresniam geležies įsisavinimui**

**Kamuojantis nuovargis, dusulys, išblyškusi oda ar slenkantys plaukai gali būti geležies trūkumo požymis. Vaistininkė pataria, kaip natūraliomis priemonėmis ne tik pagerinti savijautą, bet ir atstatyti geležies atsargas organizme, bei kokio vitamino prireiks, kad geležies įsisavinimas būtų geresnis.**

Geležies trūkumas, žinomas kaip anemija, gali sutrikdyti daugelio organizme vykstančių procesų eigą, tad į pastebimus simptomus nereikėtų numoti ranka.

„Trūkstant geležies sutrinka širdies veikla ir kraujotaka, prasčiau pernešamas deguonis organizme, todėl dažnai būna žemas sistolinis („viršutinis“) kraujo spaudimas, o širdies pulsas padažnėja. Dėl šios priežasties fizinio krūvio metu gali stigti oro, kamuoti dusulys ir skausmas krūtinės srityje“, – vardina „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Roberta Janulytė.

Pasak jos, geležies trūkumą išduoda ne tik nuovargio ar silpnumo jausmas, bet ir slenkantys plaukai, trapūs nagai, pabalusi oda ir gleivinės – apatinio akies voko vidinė pusė, dantenos. Taip pat burnos ertmėje gali atsirasti žaizdelių, patinti ir skaudėti liežuvį, svaigti galva staiga atsistojus, kilti nepaaiškinamas noras valgyti ledą.

„Dažniausiai su geležies trūkumu susiduria vegetarinės ar veganinės mitybos besilaikantys žmonės, kai su maistu negauna pakankamai vitamino B12. Taip pat anemija dažniau pasireiškia gausiomis menstruacijomis sergančioms moterims, nėščiosioms ar ką tik pagimdžiusioms bei lėtinėmis inkstų, kepenų, skydliaukės ar uždegiminėmis žarnyno ligomis sergantiems asmenims“, – sako R. Janulytė.

**Geležies atsargoms atstatyti – ir stiklinė sulčių**

Įprastai geležies atsargas atstatyti rekomenduojama į kasdienę mitybą įtraukiant daugiau raudonos mėsos – jautienos, jaučių kepenų, tam tinka ir paukštiena, žuvis bei jūros gėrybės. Pavyzdžiui, 100 g jautienos užtikrina 36 proc., o 100 g krevečių, austrių ar midijų – 17 proc. reikiamos geležies dienos normos.

Galima rinktis ir augalinės kilmės produktus, turinčius geležies: sojų varškės (tofu) produktus, ankštines kultūras, špinatus, džiovintus obuolius, kriaušes, slyvas ar abrikosus. Iš grūdinių kultūrų daugiausia geležies turi perlinės kruopos ir grikiai.

„Gyvūninės kilmės produktuose esanti geležis yra heminė, kokia vyrauja ir mūsų organizme, todėl geležies pasisavinimas iš šių produktų siekia 25-30 proc. Tuo tarpu augalinės kilmės produktuose randama geležis yra neheminė, jos pasisavinama tik iki 10 procentų. Vadinasi, norint gauti pakankamą kiekį geležies, augalinės kilmės produktų reikėtų suvalgyti kur kas daugiau, kad gautume identišką kiekį geležies, kurios gauname su mėsa ar žuvimi“, – pabrėžia vaistininkė.

Pašnekovės teigimu, nors gajus įsitikinimas, kad geležies atsargas galima papildyti vartojant burokėlių, spanguolių ar granatų sultis, vis dėlto šios sultys labiau pasitarnaus kaip natūralaus vitamino C šaltinis – šis vitaminas būtinas geresniam geležies pasisavinimui.

„Geležies pasisavinimą gerina ne tik varis, kurio gauname vartojant kepenėles, sėklas ir riešutus, juodąjį šokoladą, bet ir vitaminas C. Jo gausu citrusiniuose vaisiuose, paprikose, pomidoruose ir brokoliuose“, – sako R. Janulytė.

Kad sulčių vartojimas yra pamėgtas gyventojų būdas papildyti vitaminų atsargas, patvirtina ir sulčių, nektarų ir vaisių gėrimų gamintojos „Eckes-Granini Baltic“ apklausos duomenys – sultis šiuo tikslu vartoja beveik ketvirtadalis respondentų.

„Vartotojai itin mėgsta šimtaprocentines apelsinų sultis, kurių viena stiklinė gali užtikrinti 50 proc. vitamino C dienos normos. Tiesa, sulčių gamintojai stengiasi nuolat vartotojams pasiūlyti naujų, jų poreikius atliepiančių gaminių, tad be šimtaprocentinių sulčių, kurios yra natūralus vitaminų šaltinis, galima įsigyti ir vitaminais bei mineralais papildytų sulčių, nektarų bei vaisių gėrimų“, – sako „Eckes-Granini Baltic“ vadovas Marius Gudauskas.

Kaip pavyzdį pašnekovas pateikia prekės ženklo „hohes C“ sultis „PLUS“ su geležimi – 100 ml šių sulčių patenkina 40 proc. vitamino C ir 15 proc. geležies paros normas.

**Vitamino C – su saiku**

Vartojant vitaminą C, itin svarbus ir saikas – nors vitamino C perteklius įprastai pašalinamas su šlapimu, per didelės dozės gali sukelti alergines reakcijas, o ilgiau viršijant rekomenduojamą paros normą gali pradėti formuotis akmenys inkstuose.

„Rekomenduojama paros norma suaugusiems yra 75 mg moterims ir 90 mg vyrams. Rūkantiems asmenims reikėtų papildomai pridėti 35 mg vitamino C per dieną. Susirgus peršalimo ligomis, maksimali leistina vitamino C dozė per parą yra 2000 mg, tačiau organizmas vienu metu gali įsisavinti tik 1000 mg, tad vitamino C reikėtų vartoti kelis kartus mažesnėmis dozėmis“, – sako vaistininkė.

Pasak jos, vartojant vitaminą C itin svarbu išgerti vandens, nes tokiu būdu vandenyje tirpus vitaminas yra geriau pasisavinamas, nesvarbu, kokia forma yra vartojamas – čiulpiamos ar kramtomos tabletės, dražė ar purškiamas preparatas. Itin svarbu vitamino C nevartoti su labai karšta arbata ar karštu vandeniu, nes jis yra jautrus aukštai temperatūrai.

Tam tikros taisyklės taikomos ir geležies atsargų atstatymui – nereikėtų geležies turinčių produktų ar specialių papildų vartoti su pieno produktais, kava, juodąja ir žaliąja arbata, nes tiek kalcis, tiek kofeinas ar taninai blogina geležies įsisavinimą.

„Produktus, kuriuose yra geležies, reikėtų valgyti su kitais produktais, kuriuose yra medžiagų, gerinančių jos pasisavinimą. Tuo tarpu produktų ir gėrimų, kurie gali trukdyti geležies absorbcijai, reikėtų vengti 2 valandas prieš ir 2 valandas po valgio, kurio metu vartojote geležies turinčių produktų ar geležies maisto papildų“, – sako R. Janulytė.

Nors natūraliai maiste esantis geležis yra pasisavinama geriau, kai kuriems tenka griebtis specialių geležies papildų – kai geležies atsargas reikia atstatyti kuo greičiau arba nepavyksta to padaryti su mitybos pokyčiais.