Pranešimas žiniasklaidai:

2024-07-22

**Vasaros metu išprakaituoti mikroelementai ir vitaminai – kokie simptomai išduoda jų disbalansą?**

**Vasara – puikus metas pasirūpinti savo sveikata. Šiuo laikotarpiu gausu šviežių vaisių ir daržovių, o saulės spinduliai, veikdami odą, padidina vitamino D atsargas. Visgi, svarbu nepamiršti, kad ir šiltuoju metų sezonu kyla tam tikra grėsmė, galinti išbalansuoti organizmo veiklą – tai kartu su didesniu prakaitavimu prarandami mikroelementai ir vitaminai. Kokie simptomai leidžia jų disbalansą pastebėti laiku ir kaip užtikrinti, kad organizmui šių elementų nepritrūktų? Plačiau apie tai pasakoja Vilniaus „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Inga Evaltaitė-Budvytienė.**

„Dažnas vasaros palydovas – karštis, todėl normalu, kad šiuo laikotarpiu daugiau prakaituojame, nes tokiu būdu atvėsiname savo kūną, reguliuojame jo temperatūrą bei apsisaugome nuo perkaitimo. Tačiau su prakaitu netenkame ir gyvybiškai svarbių mikroelementų bei vandenyje tirpių vitaminų: daugiausia – natrio ir chloro, kiek mažiau kalio, magnio, kalcio, kitų mikroelementų, B grupės ir C vitaminų“, – pasakoja I. Evaltaitė-Budvytienė.

**Kuo šie mikroelementai yra svarbūs žmogaus organizmui?**

Mikroelementai ir vitaminai – nepamainomi mūsų kūnuose vykstančių procesų dalyviai, padedantys palaikyti daugumą organizmo funkcijų:

* natris reguliuoja vandens apykaitą organizme, palaiko osmosinį slėgį, yra svarbus raumenų susitraukimui, nervų sistemos veiklai bei rūgščių ir šarmų pusiausvyrai;
* chloras reguliuoja ir palaiko vandens, druskos bei organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą;
* kalis padeda palaikyti normalų kraujospūdį, nervų sistemos veiklą bei raumenų funkciją;
* magnis teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, maitina nervų ląsteles, padeda išvengti depresyvios nuotaikos, mažina stresą bei alergines reakcijas;
* kalcis dalyvauja kraujo krešėjimo procese, yra būtinas normaliai nervų sistemos veiklai, širdžiai, raumenims bei geležies panaudojimui;
* B grupės vitaminai užtikrina tinkamą centrinės nervų sistemos veiklą ir stiprina imunitetą, be to kiekvienas iš jų atskirai prisideda prie sklandaus organizmo sistemų ir organų darbo;
* vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno kiekį, yra naudingas energijos apykaitai, nervų ir imuninės sistemos veiklai bei gerina geležies absorbciją.

**Kaip atpažinti, kad organizmui trūksta mikroelementų?**

Pasak I. Evaltaitės-Budvytienės, sutrikus mikroelementų balansui gali atsirasti tokie simptomai kaip bendras silpnumas, nuovargis, pykinimas ar galvos skausmas. Taip pat neretai pasireiškia raumenų spazmai ar trūkčiojimai, padidėja pulsas, pakyla ar nukrenta kraujo spaudimas, prasideda viduriavimas ar vidurių užkietėjimas.

Neatstačius mikroelementų pusiausvyros gali sutrikti širdies darbas, inkstų veikla, vandens balanso palaikymas, nervų ir raumenų funkcijos, dažnai kamuoja mėšlungis, todėl to pasekmes jaučia visas organizmas. Ypač ši būklė pavojinga vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms, taip pat lėtinėmis ligomis sergantiems asmenims.

„Atpažinus minėtus simptomus, naudinga pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju ir atlikti jo paskirtus mikroelementų tyrimus. Įvairius papildus vartoti reikėtų tik tuomet, kai tikrai žinoma, kad jų trūksta, nes perdozavimas yra toks pat pavojingas kaip ir trūkumas, todėl labai svarbu savavališkai nenaudoti mikroelementų papildų, ypač kalio – jo perteklius gali net sukelti grėsmę gyvybei“, – teigia šeimos gydytoja.

Verta nepamiršti, kad mikroelementus ir vitaminus geriausiai įsisaviname su maistu. Žinoma, jei prireikia papildų, reikia nepamiršti, kad jų įsisavinimui įtakos turi daugybė veiksnių, pavyzdžiui, papildo vaistinė forma – skysti įsisavinami lengviau. Taip pat yra reikšminga ir žmogaus sveikatos būklė bei turimos lėtinės ligos, pavyzdžiui, skrandžio ar žarnyno susirgimai gali trukdyti įsisavinti mikroelementus.

**Kaip pasirūpinti, kad vasarą mikroelementų nepritrūktų?**

Tam, kad karštuoju metų laiku pavyktų užtikrinti reikalingų mikroelementų ir vitaminų atsargas, vertėtų su savimi nešiotis gertuvę ir nepamiršti nuolat atsigerti vandens. Geriau rinktis mineralinį vandenį, o kavą, žaliąją arbatą ir kitus skysčius, kurie skatina vandens bei mikroelementų netekimą, vartoti saikingai. Taip pat svarbu nepamiršti rinktis kuo pilnavertiškesnę mitybą.

„Natrį ir chlorą lengva atstatyti valgant sūrų maistą, tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad per didelis suvartojamas druskos kiekis kelia spaudimą ir kenkia organizmui. Kalio gausu džiovintuose vaisiuose, ypač razinose, baltosiose pupelėse, bananuose, avokaduose, granatose, bulvėse ir burokėliuose. Siekiant papildyti magnio atsargas, naudinga rinktis riešutus ir sėklas, riebiąsias žuvis, sojos pupeles, avokadus, bananus, juodąjį šokoladą bei ruduosius ryžius, o kalcio gausu pieno produktuose“, – dalinasi šeimos gydytoja.

Ji taip pat primena vadovautis principu „visko po truputį“ ir nuolatos rinktis kuo įvairesnį maistą, nes tokiu būdu organizmas gauna visas reikalingas medžiagas ir nesusiduria su jų pertekliumi.

Be to, naudinga nepamiršti, kad vasarą nederėtų per ilgai būti saulėje. Jeigu visgi to išvengti nepavyksta, pavyzdžiui, tenka dirbti karštyje ir pradedama gausiai prakaituoti – naudinga atsigaivinti mikroelementais praturtintais gėrimais.