

7 būtiniausi vitaminai, kurių jums reikia sulaukus 40



Pagalvokite apie vitaminus ir maistines medžiagas kaip apie armiją, kuri kovoja su amžiumi susijusiomis problemomis. Geriausias būdas sukurti šią kariuomenę yra valgyti sveiką ir visapusišką maistą, sako Klivlando klinikos sveikatingumo instituto sveikos mitybos programų vadovė Kristin Kirkpatrick. Nors visada yra svarbi pilnavertė ir taisyklinga mityba, vet ji tampa ypač svarbi maždaug nuo 40 metų amžiaus, nes tada taisyklės pradeda keistis, sako ji.

„Esant 40-ties ir daugiau metų jūsų kūnas neveikia taip, kaip veikė būnant 20 metų“, - sako ji. Raumenų masė pradeda nykti, mes esame linkę labiau priaugti svorio, gali (arba netrukus) prasidėti menopauzė ir pradėti didėti lėtinių ligų, tokių kaip vėžys, širdies ligos ir diabetas, rizika - tai reiškia, kad reikia jūsų mūšio plano, kuris turi tapti šiek tiek kitoks.

Vienas iš sprendimų yra gauti pakankamai tinkamų vitaminų ir maistinių medžiagų, o tai įmanoma sveikai maitintis, o maisto šaltiniai paprastai (bet ne visada) yra geresni už papildus, nes jie geriau absorbuojami, sako Kirkpatrick. Žemiau pateikiamos pagrindinės maistinės medžiagos, į kurias reikia atkreipti dėmesį, ir geriausi būdai jų gauti.

Vitaminas B12

Kai jums sukaks 40 metų (ir tikrai po 50), vitaminas B12 turėtų būti jūsų akiratyje numeris vienas. Tai būtina normaliai kraujo ir smegenų veiklai, sako Kirkpatrick. Ir nors vaikai ir jaunesni suaugusieji greičiausiai gaus reikiamą B12 iš maisto - mėsos ir gyvūninės kilmės produktuose, įskaitant vištieną, žuvį, pieno produktus ir kiaušinius -, B12 yra blogiau absorbuojamas organizmui senstant, paprastai pradedant maždaug nuo 50, nes būtent tada skrandžio rūgšties kiekis mažėja.

Bet kuris laikas po 40 ir prieš sukant 50 metų yra tinkamas laikas pradėti vartoti B12 papildus ar multivitaminus. Siekite suvartoti 2,4 mg per parą (dabartinė rekomenduojama mitybos norma), nors nereikia jaudintis dėl per didelio vartojimo, priduria Kirkpatrick. Kadangi tai yra vandenyje tirpus vitaminas, jūs pašalinsite su šlapimu tai, ko jums nereikės.

Kalcis

Sunku suprasti, ką galvoti apie kalcį: neseniai atlikta 59 tyrimų analizė, skirta įvertinti kalcio vaidmenį, kurį jis atlieka vyresnių nei 50 metų vyrų ir moterų lūžių prevencijai, parodė, kad didėjantis kalcio vartojimas - tiek iš maisto produktų, tiek iš papildų - padeda sumažinti lūžių riziką. Kiti tyrimai sieja kalcio papildus su padidėjusia širdies priepuolio, insulto ir širdies mirties rizika moterims po

menopauzės.

Tačiau net jei mūsų kaulai ir absorbuoja didžiąją dalį kalcio, kurio jiems reikia, jaunesniame amžiuje (paprastai iki 30 metų), ši maistinė medžiaga vaidina svarbų vaidmenį palaikant kaulų sveikatą ir vyresniame amžiuje, pasak Kirkpatrick. Kalcis reikalingas ir kitoms pagrindinėms kūno funkcijoms, tokioms kaip raumenų susitraukimas, nervų ir širdies veikla bei kitoms biocheminėms reakcijoms - ir jei negaunate pakankamai kalcio iš maisto, organizmas pavagia kalcį iš jūsų kaulų (ir juos susilpnina).

Esmė ta, kad kalcio jums ypač reikia sulaukus 40 metų ir daugiau, tačiau naujausi tyrimai mums sako, kad nereikia peržengti ribos, nes daugiau suvartojamo kalcio nebūtinai reiškia daugiau naudos organizmui ir per didelis jo kiekis netgi gali pakenkti širdies sveikatai, sako ji. Dauguma moterų gali gauti reikalingo kalcio - 1 000 mg per parą moterims nuo 40 iki 50 metų ir 1 200 mg moterims, vyresnėms nei 50 metų, jei jos mitybą papildo su daug kalcio turinčiais maisto produktais, tokiais kaip pieno produktai, tofu, sardinės, brokoliai, migdolai ir špinatai.

Vitaminas D

D yra itin svarbus, sako Kirkpatrick, ypač po 40 metų, nes jis padeda kovoti su atsirandančiais su amžiumi susijusiais pokyčiais. Vitamino D trūkumas buvo siejamas su diabetu, širdies ligomis, išsėtine skleroze, krūties ir storosios žarnos vėžiu - visi jie, labiau tikėtina, kad gali atsirasti vyresniame amžiuje. Be to, D vitaminas yra svarbus kalcio absorbcijai (pasisavinimui) organizme, sako ji.

Vitamino D šaltiniai yra žuvis ir stiprinti pieno produktai, grūdai ir grūdai, tačiau paprastai iš maisto gaunamas vitaminas D yra blogai absorbuojamas (pasisavinamas). Saulė yra geriausias vitamino D šaltinis, tačiau ne visi gyvena pakankamai arti pusiaujo, kad gautų stiprių spindulių, kurie suteiktų reikalingą vitamino D kiekį, paaiškina Kirkpatrick.

„Jei gyvenate kur nors virš Gruzijos, tikriausiai negaunate pakankamai vitamino D iš saulės“, - sako ji. Be to, jo neįsisavinate pasitępę kremu nuo saulės - ir tikrai nenorite būti saulėje be apsaugos nuo saulės (nepaisant vitamino D privalumų). Ji rekomenduoja D3 papildą (D3 yra vitamino D rūšis, artimiausia tam, ką gautumėte iš saulės). Pagal dabartinės Nacionalinių sveikatos institutų rekomendacijas, turėtumėte gauti mažiausiai 600 TV per dieną (ir 800 TV per dieną peržengus 50 metų). Leistina viršutinė riba (t. y. kiekis, kuris nepakenks) yra net 4000 TV per dieną.

Magnis

Pagrindinė magnio funkcija yra padėti reguliuoti kraujospūdį, o tai ypač svarbu moterims, vyresnėms nei 40 metų, kurioms dėl normalaus senėjimo procesų gresia aukštas kraujospūdis. Magnio trūkumas yra susijęs su širdies ligomis, diabetu ir uždegimais, priduria Kirkpatrick. Be to, magnis padeda organizmui absorbuoti kalcį ir vaidina svarbų vaidmenį raumenų, nervų ir širdies veikloje, taip pat kontroliuojant gliukozės kiekį kraujyje.

Jūsų gydytojas gali patikrinti magnio kiekį, jei manote, kad jums gali jo trūkti (ir reikės jo kiekį papildyti). Bet jei valgote sveiką ir subalansuotą maistą, greičiausiai gausite visą reikalingą magnio kiekį (320 mg per parą moterims nuo 40 metų) iš maisto, sako Kirkpatrick - jo yra tamsiose lapinėse žalumynuose, pupelėse, sojoje, riešutuose, sėklose ir avokaduose. Per didelis magnio kiekis nebūtinai sukelia pavojų sveikatai, tačiau gali sukelti viduriavimą, pykinimą ar mėšlungį.

Kalis

Kalis vaidina pagrindinį vaidmenį kontroliuojant kraujospūdį, nesvarbu, koks jūsų amžius, sako Kirkpatrick. Atlikus tyrimus nustatyta, kad moterims po menopauzės didesnis kalio kiekio gavimas iš maisto yra susijęs su sumažėjusia insulto rizika, nors „didelis“ suvartojimas buvo laikomas maždaug 3,1 g, kuris vis tiek yra mažesnis nei rekomenduojamas 4,7 g per parą. Tyrimo autorė Sylvia Wassertheil-Smoller, mokslų daktarė, Alberto Einšteino medicinos koledžo epidemiologijos ir gyventojų sveikatos katedros profesorė, pastebėjo, kad matoma nauda organizmui buvo net suvartojant tik 2 g kalio per dieną.

Kalis neabejotinai yra maistinė medžiaga, kurios norite gauti pakankamai, tačiau, jei jūsų gydytojas nenurodo kitaip, Kirkpatrick įspėja, kad negalima vartoti kalio papildų. Per didelis kalio kiekis gali pakenkti virškinimo traktui ir širdžiai bei sukelti gyvybei pavojingą širdies aritmiją. Daugelis žmonių gali gauti reikalingo kalio, valgydami įvairią, sveiką mitybą, apimančią bananus, saldžiąsias bulves, mangoldus, pupeles ir lęšius. Labai mažai tikėtina, kad su maistu gausite per daug kalio, kad kiltų pavojus gyvybei, sako Kirkpatrick. Jei gydytojas visgi skiria papildus, jis turėtų atidžiai stebėti, kaip jie jus veikia, sako ji.

Omega-3

Teoriškai ne vitaminas, tačiau omega-3 riebalų rūgštys vis vien nusipelno vietos šiame sąrašė dėl savo begalinės naudos sveikatai, sako Kirkpatrick, ir ypač todėl, kad jos padeda neutralizuoti kai kuriuos neigiamus pokyčius, atsirandančius dėl senėjimo, pvz., Padidėjusią širdies ligų riziką ir pažintinių funkcijų blogėjimą. Tyrimai parodė, kad omega-3 padeda sumažinti kraujospūdį ir MTL („blogąjį“) cholesterolio kiekį, sumažina širdies ligų riziką ir vaidina svarbų vaidmenį išlaikant atmintį ir aštrų mąstymą.

Tiesą sakant, neseniai atliktas tyrimas parodė, kad žmonės, kurių kraujyje yra didesnis omega-3 riebalų rūgščių kiekis, turi didesnes smegenis ir jiems geriau sekasi atlikti atminties testus, planuoti veiklą ir abstrakčiai mąstyti, palyginti su asmenimis, kurių lygis yra žemesnis, o tai rodo, kad omega-3 riebalų rūgštys vaidina svarbų vaidmenį palaikant smegenų sveikatą, be kitų žinomų privalumų, sako tyrimo pagrindinis autorius Zaldy S. Tan, medicinos gydytojas, UCLA Alzheimerio ir demencijos priežiūros programos medicinos direktorius.

Nors omega-3 galite gauti iš maisto produktų, tokių kaip žuvis, graikiniai riešutai, linų sėmenys ir lapinės daržovės, papildų vartojimas yra geras būdas įsitikinti, kad gaunate pakankamai, sako Kirkpatrick. Bet koku atveju siekite 500 mg, jei esate sveikas, 800–1000 mg, jei sergate širdies liga, ir 2 000–4 000 mg, jei turite aukštą trigliceridų kiekį. Jei vartojate antikoagulantų (kraujo krešėjimą veikiančių vaistų), kurie gali turėti rimtų šalutinių poveikių, būtinai paklauskite gydytojo apie tinkamą dozę.

Probiotikai

Probiotikai taip pat teoriškai nėra vitaminai ar mineralai, tačiau jie yra svarbūs moterims nuo 40 metų, sako Kirkpatrick. Remiantis įrodymais, probiotikai vaidina svarbų vaidmenį išlaikant žarnyno sveikatą ir svorį bei netgi mažinant širdies ligų, diabeto ir insulto riziką - visa tai ypač svarbu maždaug nuo 40

metų, kai pradeda mažėti raumenų masė, todėl lengviau priaugama svorio ir vystosi atsparumas insulinui.

Nors probiotikų galite gauti iš kai kurių pieno produktų ir fermentuotų sojos produktų, pavyzdžiui, seitano, maisto produktuose paprastai nebus tiek daug padermių, kaip papilduose - o kiekviena padermė turi savo naudą, vienos padeda kontroliuoti svorį, kitos padeda išvengti viduriavimo. Be to, kadangi probiotikai iš tikrųjų yra gyvos ir aktyvios kultūros, negalėsite jų gauti iš virtų ar pašildytų maisto produktų.

<https://www.prevention.com/health/a20483697/vitamins-you-need-after-age-40/>

#magnis, #kalis magnis, #magnis kalis, #kalcis, #kalcis magnis, #kalcio papildai.