

Vitaminai moterims ir vitaminai vyrams – pagrindiniai skirtumai



Ar vyrai ir moterys gali vartoti tuos pačius vitaminus? Taip ir ne. Visgi turėtumėte vartoti savo lyčiai skirtus vitaminus.

Vitaminai vyrams ir moterims: ar jie vienodi?

Daugelis iš mūsų kiekvieną rytą pusryčiaudami nė negalvodami vartojame kasdienę vitaminų dozę, įsidedame į burną vitaminus vyrams ar moterims, duodame savo vaikams guminukus ar kramtomus vitaminus.

Dauguma iš mūsų tai darome nuo ankstyvos vaikystės, kai mamos liepė kiekvieną rytą išgerti vitaminų išeinant pro duris.

Vitaminų papildai tapo kasdienio gyvenimo dalis nuo tada, kai jie pirmą kartą buvo pristatyti per Antrąjį pasaulinį karą. Jie buvo sukurti praėjus daugeliui metų po to, kai buvo pradėta daug tyrimų, siekiant nustatyti ligas, kurias sukelia paslaptinių medžiagų, esančių tam tikruose maisto produktuose, trūkumas. Anksčiau buvo manoma, kad kai kurios iš šių ligų atsirado dėl maisto produktuose esančių toksinų. Kai buvo nustatytos šios paslaptinės medžiagos, jos buvo paženklintos abėcėlės raidėmis, pirmasis atradimas buvo A, po to sekė B, o galiausiai citrusiniuose vaisiuose rastas vitaminas C, kuris, kaip žinoma, užkerta kelią skorbutui.

Per dešimtmečius tyrimai progresavo, nustatyta ne tik daugiau reikalingų vitaminų ir mineralų, bet ir patobulintos žinios, kad suprastume tuos nedidelius skirtumus tarp geriausių vitaminų vyrams ir moterims.

Priežastys, kodėl vyrams ir moterims reikia skirtingų vitaminų

Pasak Klivlando klinikos, maždaug 50 procentų amerikiečių kasdien vartoja vitaminų papildus. Bet ar gerai dalytis vitaminais tarp vyrų ir moterų? Mokslas mums sako, kad, nors ir galima dalintis specifinių vitaminų papildais, pavyzdžiui, vitaminu C, kalbant apie multivitamininius papildus, geriau rinktis papildus, sukurtus būtent moterims ar vyrams.

Pasak Medicinos instituto Maisto ir mitybos tarybos, kuri nustato skirtingų lyčių ir amžiaus asmenų RPN (rekomenduojamą paros normą), biologiniai vyrai ir moterys turi individualių vitaminų ir mineralų

poreikių. Nors vyrams ir moterims rekomenduojami dienos kiekiai yra panašūs, bet jie nėra vienodi. Tiesą sakant, pagrindinė priežastis, kodėl vyrai ir moterys turėtų rinktis skirtingus vitaminus yra vyrų ir moterų dydžio skirtumai. Kadangi vyrai paprastai yra didesni nei moterys, vyrams skirtų multivitaminų dozė bus didesnė nei rekomenduojama moterims. Tačiau dietologai teigia, kad vitaminai vyrams ir moterims skiriasi ne tik dėl skirtingų vyrų ir moterų dydžių, dozavimo skirtumų, bet ir dėl kitų priežasčių. Nors vitaminų, skirtų kitai lyčiai, vartojimas gali ir nepakenkti jums, tačiau gali nepatenkinti jūsų kūno poreikių.

Skirtingi vitaminų poreikiai moterims ir vyrams

Nors biologiniai vyrai ir moterys turi panašius daugelio vitaminų ir maistinių medžiagų poreikius, po brendimo jie pradeda skirtis, todėl geriausia vartoti vyrams ar moterims subalansuotus multivitaminus. Po kiekvieno menstruacinio ciklo moteris netenka tam tikrų maistinių medžiagų, iki kito ciklo pradžios jos kūnas turi šiek tiek laiko atsistatyti. Dėl šios priežasties moterims iki menopauzės reikia daugiau geležies nei vyrams. Daugumoje multivitaminų moterims yra didesnis geležies kiekis nei multivitaminuose vyrams. Vyrai neturėtų vartoti papildomai geležies, nebent jiems diagnozuota mažakraujystė. Geležies perteklius nepasišalina iš organizmo su šlapimu, tad jis gali susikaupti iki toksinio lygio, ypač vyrams. Geležies perteklius gali sukelti specifinių sveikatos problemų, kurias reikėtų diagnozuoti ir spręsti.

Nuo trisdešimties metų amžiaus moterų kaulų tankis mažėja greičiau nei vyrų. Tai reiškia, kad multivitaminuose moterims paprastai būna didesnis kalcio kiekis, kuris būtinas sveikiems kaulams, ir vitaminas D, kad organizmas galėtų įsisavinti kalcį. Moterų multivitaminuose taip pat dažnai yra daugiau folio rūgšties (B-9) nei multivitaminuose vyrams. Folio rūgštis ypač reikalinga moterims nėštumo periodu, nes sumažina specifinių apsigimimų riziką.

Multivitaminuose vyrams paprastai yra daugiau cinko nei multivitaminuose moterims. Moterims reikia 8 mg cinko per dieną, o vyrams - 11 mg. Vyrų organizmui cinkas reikalingas testosterono gamybai. Jis taip pat palaiko sveiką prostatą ir yra reikalingas baltymų sintezei. Vyrų mityboje turi būti didesnis baltymų kiekis nei moterų mityboje.

Jeigu retkarčiais suvartojate sutuoktinio ar partnerio multivitaminus, pavyzdžiui, pasibaigus jūsų pačių, tai greičiausiai jums nepakenks. Kasdien vartojantiems multivitaminus, rekomenduojama geriau vartoti vyrams ar moterims skirtus vitaminus, sukurtus atsižvelgiant į vyrų ir moterų specifinius biologinius reikalavimus.

#vitaminai, #papildai, #vitaminai moterims, #vitaminai vyrams

Parengta pagal: Coleen Figner, Gender Differences in Multivitamin Requirements, PUBLISHED FEB 21, 2020, <https://www.reviewthis.com/gender-differences-in-multivitamin/>