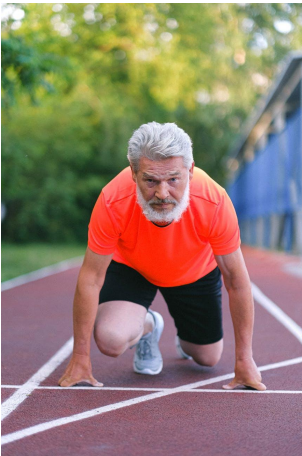


Vitaminai vyrams: 5 dalykai, kuriuos reikia žinoti



Daugelis vyrų negauna reikalingų vitaminų ir maistinių medžiagų tik su maistu, todėl vertėtų vartoti vitaminus, sukurtus būtent vyrams. Papildydami savo mitybos spragas, pagerinsite savo bendrą sveikatą, pagerinsite pasiekimus sporto salėje ir dar daugiau.

Jei norite pradėti vartoti papildus, bet nežinote, nuo kokių pradėti, pateikiame penkis svarbiausius papildus vyrams, kuriuos kiekvienas turėtų vartoti, kad kūnas gautų tai, ko jam reikia:

1. Kasdieniai vitaminai

Daugelis vyrų gyvena įtemptą gyvenimą, todėl ne visiems pavyksta laikytis tinkamai subalansuotos mitybos. Todėl kiekvienas vyras kasdien turėtų vartoti specialiai vyrų sveikatai skirtus vitaminus. Įsitikinkite, kad jūsų vitaminų papildai turi rekomenduojamą vitamino C ir vitamino D paros normą, du svarbius vitaminus vyrams, kurių jie turi gauti kiekvieną dieną. Abu šie vitaminai stiprina imunitetą, kad organizmas galėtų tinkamai funkcionuoti ir kovoti su ligomis.

2. Kreatinas

Vyrams svarbu įtraukti kreatiną į mitybą, ypač tiems, kurie daug dirba ar gyvena labai aktyvų gyvenimą. Kreatinas turi daug įvairiapusės naudos sveikatai. Gali padidinti raumenų masę ir pagerinti fizinius pasiekimus. Harvardo medicinos mokyklos, Bostono medicinos universiteto mokslininkų tyrimai rodo, kad tai gali apsaugoti kūną nuo neurologinių ligų.

3. Prebiotikai ir probiotikai

Prebiotikai ir probiotikai veikia kartu. Probiotikuose yra gerųjų bakterijų, kurios užtikrina žarnyno sveikatą, o prebiotikai padeda skatinti šių gerųjų bakterijų augimą. Prebiotikų ir probiotikų papildų vartojimas padės užtikrinti sklandžią žarnyno veiklą ir gydyti tokius nemalonius sveikatos sutrikimus, kaip dirgliosios žarnos sindromas.

4. Žuvų taukai

Žuvis įvairiapusiškai naudinga sveikatai, tačiau jūsų organizmui gali nepakakti net ir kelių žuvies porcijų per savaitę. Todėl vertėtų vartoti aukštos kokybės žuvų taukų turinčius papildus. Žuvų taukai naudingi širdies sveikatai, kuri yra labai svarbi vyrams, nes širdies ligos yra pagrindinė mirties priežastis visame pasaulyje. Žuvų taukai taip pat padeda gydyti tam tikrus psichikos sutrikimus, padeda numesti svorio, naudingi akių sveikatai.

5. Magnis

Magnis yra labai svarbus mineralas daugeliui kūno funkcijų, tačiau dauguma iš mūsų jo gauna nepakankamai. Magnio papildai gerina sveiką raumenų funkciją ir širdies bei kraujagyslių sveikatą. Magnio vartojimas prieš miegą taip pat gali padėti nuraminti jūsų mintis ir pagerinti miegą, o tai teigiamai veiks jūsų bendrą sveikatą. Vyrams rekomenduojama paros norma 400 – 420 mg, priklausomai nuo amžiaus.

Tai tik svarbiausių vitaminų vyrams sąrašas. Kiekvienam vyrui reikia skirtingų vitaminų, priklausomai nuo jo gyvenimo būdo ir sveikatos būklės. Prieš pradėdami vartoti vitaminus, pasitarkite su gydytoju, kuris galės įvertinti jūsų dabartinę mitybą, gyvenimo būdą ir sveikatą bei pateikti rekomendacijas, atsižvelgdamas į tai, ko jums labiausiai reikia.

#vitaminai, #vitaminai vyrams, #papildai

Parengta pagal:

Naida Marin, The Best Supplements for Men: 5 Things to Consider Taking, March 18, 2021, <https://sociallifestylemag.com/2021/03/the-best-supplements-for-men-5-things-to-consider-taking/>

1.

R T Matthews 1, R J Ferrante, P Klivenyi, Creatine and cyclocreatine attenuate MPTP neurotoxicity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10222117/>