

Niedoceniane witaminy

Witamina C i jej znaczenie w utrzymaniu zdrowia i procesie modelowania sylwetki. Wysokie dawki witaminy C pomagają obniżyć poziom kortyzolu (tzw hormonu stresu, który utrudnia proces budowania masy mięśniowej i jednocześnie sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej - szczególnie w okolicy brzucha). Wydzielanie tego hormonu zwiększa się ponadto przy intensywnym treningu oraz restrykcyjnej diecie, tak więc problem ten może dotyczyć większości trenujących osób.

Zalecane dzienne spożycie witaminy C wynosi od 75 - 100mg na dobę, jednakże wśród sportowców dawki te sięgają często od 100 - 1000 mg na dobę.

Najlepszymi źródłami tej witaminy są świeże warzywa i owoce np:

brokuły, papryka, kapusta, ziemniaki, szpinak, pomidor, a także maliny, truskawki grejpfruty, mandarynki etc... Oczywiście witaminę C można dostarczyć również w postaci suplementów, które są szeroko dostępne na rynku.

Jaka jest natomiast rola witaminy D?

Witamina ta powszechnie postrzegana jest jako substancja wpływająca na stan układu immunologicznego kości oraz zębów, jednakże jej właściwości obejmują o wiele szersze spektrum. Związek ten reguluje gospodarkę wapniowo – fosforanową oraz spowolnienia procesy kataboliczne tkanki mięśniowej. Ponadto według badań opublikowanych w „Journal of Clinic Endocrinology” u badanych z wysokim poziomem witaminy D3 odnotowano wysoki poziom testosteronu, a więc kluczowego hormonu budującego tkankę mięśniową.

Godnym uwagi są wyniki badań naukowców Akademii Medycznej w Graz. Odkryli oni, iż osoby mające wysoki wskaźnik BMI (body mass index), mają często niższy poziom witaminy D w osoczu w stosunku do badanych charakteryzujących się niskim poziomem BMI. Ponadto suplementacja witaminą D wpływa na poprawę zabiegów redukcyjnych zwłaszcza w obrębie pasa i związana jest z ubytkiem tłuszczu wisceralnego (tkanka tłuszczowa otaczająca narządy wewnętrzne).



Większość zapotrzebowania dziennego na witaminę D pokryć można poprzez ekspozycję na działanie promieni słonecznych, bowiem od 90 do 95% witaminy D3 w organizmie powstaje na skutek kontaktu skóry ze światłem słonecznym. Warto więc szczególnie w okresie jesienno zimowym, kiedy ze względu na nie wystarczająco ilość promieni słonecznych nie jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowania na ten związek, uwzględnić w żywieniu produkty tj. jaja, ryby, mleko, tran. Wykorzystać można również suplementy tj. dostępny w aptece Vitrum D3.

Zachęcam do sprawdzenia poziomu witaminy D w osoczu poprzez badanie laboratoryjne (nie jest refundowane).

Poniżej zamieszczam normy laboratoryjne dla witaminy D:

Poziom prawidłowy: 30-100 ng/ml

Poziom niewystarczający: 10-30 ng/ml

Trener personalny Jerzy Romanowski