

Yaşam İçin Gerekli Vitaminler

Büyük olasılıkla çocukluk yıllarınızdan beri en azından birkaç kez, adeta bir aile söylemi haline gelmiş, "vitaminini unutma", "salatanı ye, vitaminle dolu" cümlelerini duymuşsunuzdur. Peki vitamin nedir, bu konuda gerçek anlamda fikir sahibi misiniz?

Vitaminler tıpkı diğer besin öğeleri gibi, yediğimiz yiyeceklerde bulunan maddeler. Vücudunuzun düzenli bir şekilde çalışması için onlara da gereksinimi var. Yağda ve suda çözünenler olmak üzere iki çeşit vitamin grubu bulunuyor. Yağda eriyenler, vücudunuzdaki yağ dokusunda ve karaciğerinizde depolanır. Yani yağda çözünen vitaminler vücudunuzda kalmayı severler. Bazıları 2-3 gün kalırken, bazıları vücudunuzda 6 ay geçirebilirler. A, D, E ve K vitaminleri yağda çözünen vitaminler. Unutmadan hemen ekleyelim: Yağda eriyen vitaminler, vücudunuzda belirli miktarların üzerinde depolandıklarında da zehir etkisi yaparlar.

Suda çözünen vitaminlerse farklı. Bunları içeren yiyecekler yediğinizde, suda çözünen vitaminler vücudunuzda o kadar uzun kalmazlar. Vücudunuzda bir tura çıkıp, damarlarınızda dolanırlar ve eğer onlara gereksiniminiz yoksa idrarla dışarı atılırlar. Bu nedenle bu tarz vitaminleri sıklıkla temin etmeniz gerekir. Bunlar, C vitamini ve B1 (timin), B2 (riboflavin), niasin, B6 (piridoksin), folik asit, B12 (kobalamine), biotin ve pantotenik asitten oluşan B vitaminleridir.

Vücudunuz birçok işi kendi başına yapabilecek güçlü bir makine gibidir; fakat vitamin üretmez. İşte bu noktada devreye yemekler girer. Vücudunuz gereksinim duyduğu vi-

itaminleri yiyeceklerden alabilme özelliğine sahip olduğundan, farklı yiyeceklerden farklı vitaminleri temin eder. Kimileri de dengeli beslenemediğini düşünerek vitamin ilaçları içer. Böylelikle vücutlarının gereksinimi olan vitaminleri elde ederler. Ama sağlıklı yiyeceklerle dengeli beslenenler bu yola pek başvurmaz.

Şimdi A dan K'ye kadar vitaminlere bir göz atalım:

Vitamin A: Bu vitamin görüşte çok önemli bir rol oynar. A vitamini, parlak sarıdan koyu pembeye kadar, renklerin birçoğunun farklı tonlarını algılamayı sağlar. Ayrıca A vitamininin büyüme ve derimizdeki işlevi de çok önemlidir. Yokluğu, epitel dokuda bozukluklar yapar, kemik ve diş büyümesini durdurur, vücudunuzun ateşli hastalıklara direnci azalır. Yumurta, süt, nektarin, havuç, ıspanak, patates, domates, A vitaminince zengin besinlerdir.

Vitamin B: B vitaminleri metabolik aktiviteler için çok önemlidir. Vücudunuz için enerji üretirler ve gereksinim olduğunda bu enerjiyi vücudunuza verirler. Bu vitaminler vücudunuzda oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinde de işlevseldir. Vücudunuzun her yerinin düzenli bir biçimde çalışması için oksijene gereksinimi vardır. İşte bu nedenle B vitamini çok önemli bir rol oynar. Bütün tahıllarda (buğday ve yulaf gibi); balık ve deniz ürünlerinde, kümes hayvanlarının etlerinde, kırmızı ette, yumurtada, süt ve yoğurt gibi günlük tükettiğiniz ürünlerde, yeşil yapraklı sebzelerde, fasulye ve bezelyede, turunçgillerde bolca bulunurlar.

Vitamin C: Bu vitamin diş eti ve kaslar gibi vücudun önemli dokularının biçiminin korunmasında büyük önem taşır. C vitamini aynı zamanda vücudunuzda bir kesik ya da yara-

lanma olduğunda iyileşme sürecinin kısılmasında önemli rol oynar ve enfeksiyona karşı direnç göstermede metabolizmanıza yardımcı olur. Yani C vitamini belki her zaman hasta olmanızı engelleyemez; ama birçok durumda sizi korur ya da hastalanırsanız iyileşme sürecinde çok önemli rol oynar. Turunçgillerde, çilekte, domateste, brokolide, lahanada bolca C vitamini bulunur.

Vitamin D: Güçlü kemikler için gereksiniminiz olan en temel vitamindir. Sağlıklı dişler ve diş yapısının korunmasını, vücudunuzun gereksinimi olan kalsiyumun yiyeceklerden alınmasında önemli rol oynar. Süt ve diğer günlük ürünlerde, balıkta, yurmurtanın sarısında bolca bulunur.

Vitamin E: Gözlerinizdeki, derinizdeki ve karaciğerinizdeki dokuların sağlığı için önemlidir. Akciğerlerinizi kirli havanın etkilerinden korur ve kırmızı kan hücrelerinin yapısı için önemlidir. Bütün tahıllarda, yeşil yapraklı sebzelerde, sardalyada, yurmurtanın sarısında, yemişlerde bolca bulunur.

Vitamin K: En son bir yeriniz kesildiğinde anımsayın ne oldu? Kanınız pıhtılaşta. Pıhtılaşmada bazı özel hücreler yapıştırıcı gibi davranıp kesğin bir an önce kapanmasına yardımcı olur. İşte K vitamini pıhtılaşmanın sağlanmasında söz sahibidir. K vitamini eksikliğinde de pıhtılaşma faktörleri üretilemez ve bu nedenle pıhtılaşma bozuklukları görülür. Ayrıca kemiklerinizin şekillenmesinde de işlevi vardır. Yeşil yapraklı sebzelerde, karaciğerde, süt ve yoğurt gibi günlük tüketilen ürünlerde bolca bulunur.

Gülgün Akbaba

Kaynak:

http://www.kidshealth.org/kid/stay_health/food/vitamin.html