

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Witaminy i minerały - czy warto je stosować?

Z każdym dniem nasz organizm toczy nieustanną walkę o przetrwanie. Wszelkie nawet najmniejsze błędy w stylu życia, powodują kumulowanie niebezpiecznych zmian, prowadząc w efekcie do pogorszenia naszej kondycji zdrowotnej. Nadmiar stresu, brak ruchu, zła dieta, używki, niezdrowa

żywność, zanieczyszczenia środowiska, powodują, że ustrój nasz zostaje osłabiony i pozbawiony naturalnych metod obrony.



z najważniejszych człowieka ustroju wyjąłowanie powodują środowiskowe czynniki entyzyrokeiN□ składników odżywczych biorących udział w procesach odpornościowych oraz utrzymaniu właściwej kondycji narządów i tkanek. Te niezwykle substancje, na które tak często cierpi nasz organizm to witaminy i minerały - mikroskopijne cząstki kontrolujące wszystkie procesy życiowe zachodzące w naszym organizmie.

Przy niedoborze witamin i minerałów organizm zachowuje niczym spalona i spękana słońcem ziemia. Typowymi objawami ich niedoboru mogą być: nadmierna pobudliwość, zmęczenie, brak koncentracji, osłabienie apetytu, pogorszenie wyglądu skóry, włosów i paznokci. Jest to tzw. utajony niedobór witamin i minerałów, który z biegiem czasu może prowadzić do poważniejszych zaburzeń w stanie zdrowia. Organizm człowieka nie potrafi wytwarzać tych składników samodzielnie, dlatego muszą być spożywane wraz z pokarmem. Dostarczane w odpowiedniej ilości w diecie, posiadają niezwykłą moc - są w stanie ożywić to co martwe, pobudzić proces przemiany materii, wzmocnić organizm, napełnić go optymizmem, witalnością i radością.

Nadwaga nie oznacza dobrego odżywienia

Tempo życia zawodowego, nadmiar stresu, pogoń za sukcesem powoduje, że przestajemy zastanawiać się nad potrzebami własnego organizmu. Popelniamy kardynalne błędy żywieniowe, które owocują szeregiem schorzeń, począwszy od problemów z nadciśnieniem skończywszy na najbardziej niebezpiecznych nowotworach. Odżywiany się nieregularnie, spożywamy za dużo kalorii, słodczy, tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, zmniejszając jednocześnie podaż niezbędnych makro i mikroskładników. Nadmierna konsumpcja produktów wysoko rafinowanych, takich jak cukier, słodczy, potrawy mączne powoduje włączanie do organizmu tzw. „pustych kalorii, które dostarczają jedynie energię bez dostatecznej ilości witamin i związków mineralnych. W następstwie

wadliwego odżywiania wzrasta liczba ludności z nadmierną masą ciała i otyłością oraz zwiększa się występowanie chorób metabolicznych, takich jak miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, choroby przewodu pokarmowego czy nowotwory.

Według badań sieci Dobry Dietetyk przeprowadzonych na grupie 245 kobiet z nadwagą i otyłością z terenów województw dolnośląskiego, mazowieckiego i pomorskiego spożycie większości witamin i minerałów było wyraźnie zaniżone w stosunku do norm. Szczególnie zaakcentowany był deficyt witamin B1, B2 (30-40%), a także wapnia, magnezu i cynku (40-60%). Można więc przypuszczać, że braki ilościowe w podaży witamin i minerałów mogą być także jednym z kluczowych czynników, rzutujących na pogorszenie funkcjonowania metabolizmu i tym samym odgrywać istotną rolę w promocji wzrostu wagi. Pomimo, że jesteśmy coraz grubszy, to niestety, paradoksalnie coraz bardziej cierpimy na niedożywienie, spowodowane niedoborem ważnych składników pokarmowych. Dlatego jednym z najważniejszych zadań przed jakim powinien stanąć współczesny człowiek, jest przeciwdziałanie rozmaitym problemom zdrowotnym wynikającym z niedoboru określonych składników odżywczych, poprzez stosowanie dodatkowej suplementacji.

Czy przyjmowanie preparatów jest konieczne?

W obecnych czasach suplementacja staje się wymogiem niezbędnym, bez którego praktycznie niemożliwe jest utrzymanie organizmu w zdrowiu oraz dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Pomimo iż nie cierpimy na klasyczne choroby wynikające z niedoboru składników odżywczych takich jak skorbut, choroby ber-beri czy krzywica, to jednak coraz powszechniej borykamy się z tzw. utajonymi niedoborami witamin i minerałów, zwłaszcza w grupach zwiększonego ryzyka, do jakich należą dzieci i młodzież, kobiety w ciąży, matki karmiące czy ludzie w wieku podeszłym, cierpiący na różne choroby przewlekłe, zwłaszcza przewodu pokarmowego, u których zmniejsza się przyswajalność składników pokarmowych zawartych w żywności. Do grupy zwiększonego ryzyka, można zaliczyć także osoby przyjmujące przewlekłe różnego rodzaju leki, ludzi nadużywających alkohol czy palaczy tytoniu. Nawet nieznaczny niedobór jednego składnika pokarmowego może mieć bardzo poważne konsekwencje, czego doskonałym odzwierciedleniem są występujące w naszym kraju deficyty kwasu foliowego. Z powodu niedoboru tej witaminy w diecie młodych matek, ponad 20 noworodków na 1000 rodzi się z bardzo ciężkim schorzeniem - wadą cewy nerwowej. Niedobór kwasu foliowego potęguje także rozwój miażdżycy, niektórych nowotworów oraz stanów depresyjnych. Tymczasem, niebezpiecznym schorzeniem, szczególnie wadom cewy nerwowej można zapobiegać stosując właściwą suplementację, poprzez przyjmowanie kwasu foliowego w ilości 0,4mg na dobę.

Potrzeby wciąż rosną

W świetle współczesnej nauki o żywieniu, coraz częściej mówi się o konieczności zwiększania spożycia określonych składników odżywczych w celu skutecznego zapobiegania chorobom degeneracyjnym. Dotyczy to zwłaszcza witamin antyoksydacyjnych, takich jak witamina E, C, beta-karoten, a także niektórych mikroelementów jak miedź, selen, chrom, cynk, jak również magnezu, wapnia, żelaza i jodu. Prowadzone współcześnie badania jednoznacznie wskazują, że w miarę uprzemysłowienia, narastającego skażenia środowiska oraz popełnianych błędów w stylu życia, nasze zapotrzebowanie na określone witaminy i minerały wciąż się zwiększa. Przykładem może być witamina C. Aby zapobiegać klasycznym niedoborom witaminy C, wystarczy jej spożycie na poziomie 50-60mg/osobę/dobę. Tymczasem, jak się obecnie uważa, optymalne zapotrzebowanie na ten składnik waha się w granicach 200mg. To samo dotyczy innej witaminy antyoksydacyjnej - witaminy E. Dotychczas uważano, że podaż tego składnika w diecie powinna być na poziomie 8-10mg. Biorąc jednak pod uwagę wielorakie funkcje jakie odgrywa witamina E w organizmie człowieka, coraz częściej pojawiają się opinie które kwestionują dotychczasowe normy uważając je jako zbyt

niskie. Stwierdza się, iż zalecana podaż pozwala jedynie uniknąć ewidentnych niedoborów, natomiast nie odgrywa większej roli w profilaktyce chorób degeneracyjnych i ochronie przed procesem starzenia się ustroju. Z tego tytułu coraz częściej mówi się o dawce prewencyjnej w ilości 25-30mg na dobę, którą niestety bardzo trudno pozyskać drogą tradycyjnego żywienia.

Czy należy bać się tabletek?

Wiele osób wciąż krytycznie odnosi się do stosowania preparatów witaminowo-mineralnych, upatrując w nich szkodliwego działania na organizm oraz ryzyka przedawkowania. Kiedy jednak trzeźwo spojrzymy na model życia współczesnego człowieka a także jakość powszechnie spożywanych produktów żywnościowych, nie trudno wywnioskować, że próby pokrycia potrzeb odżywczych naszego organizmu za pomocą tradycyjnej diety, są praktycznie niemożliwe. Jak się okazuje, systematycznie prowadzona suplementacja nie tylko chroni nas przed skutkami ewentualnych niedoborów pokarmowych, ale także wspomaga nasz organizm w walce o lepsze zdrowie, kondycje i urodę.

Nie ma dowodów na to, że witaminy obecne w produktach żywnościowych w jakiegokolwiek mierze przewyższają, te które na co dzień zażywamy w formie tabletek lub kapsułek. Zdarza się, że producenci preparatów farmaceutycznych zamieszczają na etykietach swoich opakowań informacje, że ich produkt jest całkowicie naturalny. W rzeczywistości nie jest to zgodne z prawdą. Tego typu preparaty zawierają jedynie znikomy dodatek składników naturalnych. W przeważającej części są jedynie mieszaniną witamin syntetycznych i ekstraktów roślinnych. Ponadto składniki nazywane naturalnymi, podlegają takim samym „nienaturalnym” procesom obróbki technologicznej co witaminy syntetyczne. Pamiętajmy zatem, że witamina jest witaminą i tak naprawdę nie ma znaczenia w jaki sposób ona powstała. Pod względem chemicznym jest to ten sam związek.

Jaki preparat warto kupić?

Zakup odpowiedniego suplementu witaminowo-mineralnego nie jest łatwym zadaniem. Na stoiskach ze zdrową żywnością, w aptekach, sklepach spożywczych czy sprzedaży wysyłkowej możemy natknąć się na niezwykle bogatą ofertę różnych preparatów. Obecnie na rynku polskim dostępnych jest sto kilkadziesiąt preparatów witaminowo-mineralnych o zróżnicowanym składzie i przeznaczeniu. Produkowane są specjalne preparaty dla kobiet ciężarnych i karmiących, dla dzieci, osób starszych, sportowców, itp. Wybór nie jest więc prosty. Kiedy dojdziemy do wniosku, że nasza dieta nie jest pełnowartościowa, bądź też istnieje ryzyko niedoborów pokarmowych warto przed zakupem zasięgnąć porady lekarza, dietetyka lub farmaceuty, którzy powinni udzielić nam wszechstronnej pomocy w wyborze najodpowiedniejszego dla nas suplementu.

Kiedy jednak zdecydujemy się na samodzielny zakup, powinniśmy zwrócić uwagę na kilka istotnych szczegółów:

- Jeżeli nie jesteśmy pewni, jakich witamin i minerałów brakuje w naszej diecie, starajmy się wybierać preparaty wieloskładnikowe, a nie kilka jednoskładnikowych.
- Kupujmy preparaty, które dostarczają poszczególne witaminy i minerały w ilości do 100% dziennego zapotrzebowania. Taka dawka nie powoduje efektu toksycznego, nawet w przypadku odżywiania się prawidłowo zbilansowaną dietą
- Nie sugerujmy się napisami na opakowaniach: „organiczny”, „o przedłużonym działaniu”, „naturalny”, „o wysokiej skuteczności”. Są to jedynie mało uzasadnione hasła reklamowe
- Kupujmy suplement o długiej dacie ważności. Wiele składników traci swoją aktywność biologiczną, szczególnie gdy są przechowywane w niewłaściwych warunkach

- Cena nie zawsze jest odzwierciedleniem jakości

Źródło: <http://www.mp.pl/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15278.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

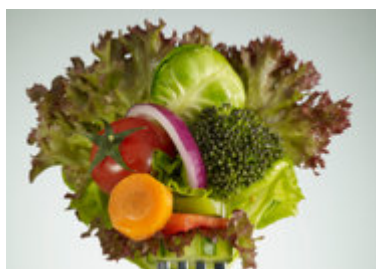
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy