

Vitaminų trūkumas rudenį: kurie iš jų gali padėti išlaikyti energiją ir gerą nuotaiką šaltuoju sezonu?

Rudenį daugelis susirūpina savo sveikata bei imasi stiprinti savo imunitetą. Dažnai šiuo sezonu pirmiausia susiduriama su sumažėjusiu energijos lygiu ir suprastėjusia emocine savijauta.

Vitamins D svarba rudenį

Įsibėgėjant šaltajam sezonui ilgainiui galima susidurti su vitamino D trūkumu, kurį daugelis vadina saulės ir geros nuotaikos vitaminu. „Vasarą praleidžiant daug laiko saulėje mūsų organizmas geriau įsisavina vitaminą D. Tačiau tamsėjant ir šaltėjant dienoms, tai pasiekti tampa daug sudėtingiau. Apie vitamino D trūkumą gali išduoti nuovargis, energijos stoka, suprastėjusi nuotaika, nusilpusi imuninė sistema. Todėl labai svarbu rudenį papildyti vitamino D atsargas įtraukiant į mitybą daugiau maisto, kuriame gausu šio vitamino, pavyzdžiui, riebias žuvis, kiaušinius ir pieno produktus.

Vitamins C

Rudenį taip pat dažniau susiduriama su peršalimu ir kitomis sezoninėmis ligomis, todėl ypač svarbu palaikyti stiprią imuninę sistemą. Vitamins C – tai vienas iš būtinų vitaminų, padedančių palaikyti imuninę sistemą ir energijos lygį. Šis antioksidantas padeda kovoti su laisvaisiais radikalais, skatina kolageno gamybą ir stiprina organizmo atsparumą ligoms. Geriausi vitamino C šaltiniai yra citrusiniai vaisiai, kiviai, paprika, brokoliai, braškės, pomidorai.

Vitamins B

B grupės vitaminai yra būtini energijos gamybai ir nervų sistemos palaikymui. Šie vitaminai padeda metabolizuoti angliavandenius, baltymus ir riebalus, taip aprūpindami organizmą reikalinga energija. O kad mums trūksta šių vitaminų, pirmiausia gali išduoti tokie simptomai kaip nuovargis, prasta nuotaika ar dirglumas. Įtraukus B grupės vitaminus, ypač B6 ir B12, galima pagerinti nuotaiką ir pasirūpinti, kad kūnas efektyviau gamintų energiją. Jų galima pasisavinti kone iš visų maisto produktų – raudonos mėsos, pieno produktų, kiaušinių, pupelių, paukštienos, žuvies.

Magnis – gerai savijautai

Magnis atlieka svarbų vaidmenį palaikant nervų sistemos ir raumenų funkcijas, taip pat gali padėti palaikyti normalų širdies ritmą ir kraujospūdį. Magnio trūkumas gali pasireikšti dirglumu, nuovargiu, raumenų spazmais ir miego sutrikimais. Daugiausiai magnio galima pasisavinti iš tokių maisto produktų kaip riešutai, špinatai ir juodasis šokoladas.

Omega-3 riebalų rūgštys

Omega-3 riebalų rūgštys yra naudingos smegenų sveikatai, nuotaikos reguliavimui ir imuniteto stiprinimui. Omega-3 taip pat palaiko širdies ir kraujagyslių sveikatą. Dėl jų trūkumo gali sulėtėti smegenų funkcijos, sutrikti koncentracija, suprastėti nuotaika ar nusilpti imunitetas. Todėl svarbu rudenį papildyti savo mitybą omega-3 rūgštimis, kurių gausu lašišoje, linų sėklose, graikiniuose riešutuose.