

Ποιες βιταμίνες πρέπει να παίρνουμε ή να αποφεύγουμε το καλοκαίρι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ήλιος παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία μας, τη διάθεσή μας και ακόμα σημαντικότερο ρόλο στην παραγωγή συγκεκριμένης βιταμίνης στον οργανισμό, γι' αυτό και γενικά θεωρείται απαραίτητος. Πέρα από αυτό όμως, ο ιδρώτας που προκαλεί η ζέστη της ηλιακής ακτινοβολίας ενισχύει την ταχύτερη αποβολή ορισμένων στοιχείων από τον οργανισμό κάνοντας έτσι πιο επιτακτική την ανάγκη να αναπληρώσουμε οι ίδιοι μέσω της διατροφής μας αυτές τις απώλειες.

Μάθετε ποιες είναι οι βιταμίνες που χρειαζόμαστε περισσότερο το καλοκαίρι και εμπλουτίστε με αυτές τη διατροφή σας, ώστε να περάσετε τις μέρες σας ξαπλωμένοι στην παραλία και όχι στο κρεβάτι, από έλλειψη ενέργειας.

Χαλαρώστε με τη βιταμίνη D

Εάν όντως σκοπεύετε να περάσετε χρόνο κάτω από τον ήλιο, έχετε υπόψη σας και με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας, ότι μπορείτε να απέχετε για τους καλοκαιρινούς μήνες από τα συμπληρώματα της βιταμίνης D. Ο κύριος λόγος άλλωστε που λαμβάνετε το συμπλήρωμα είναι η έλλειψη του ήλιου κατά τη

διάρκεια των χειμερινών μηνών και η αδυναμία παραγωγή της βιταμίνης αποκλειστικά από το σώμα. Το καλοκαίρι λοιπόν, που ο ήλιος είναι εκεί για να βοηθήσει το σώμα σας να συνθέσει τη βιταμίνη, τα συμπληρώματα είναι περιττά.

Όλα αυτά, ωστόσο, με τη σύμφωνα γνώμη του γιατρού σας, καθώς εάν ταλαιπωρείστε το καλοκαίρι από αλλεργίες, δεδομένου ότι η βιταμίνη D έχει έντονη αντιφλεγμονώδη δράση, ίσως χρειάζεται να συνεχίσετε να τη λαμβάνετε.

Δώστε βάρος στη βιταμίνη C

Εάν η βιταμίνη C, είναι απαραίτητη όλο το χρόνο, το καλοκαίρι είναι διπλά απαραίτητη. Η C, βοηθάει το σώμα να αντιμετωπίσει την εκτεταμένη ζέστη καλύτερα και να αποτρέψει την εμφάνιση προβλημάτων από την πολλή θερμότητα, όπως είναι η θρεμοπληξία και η ηλίαση. Συγκεκριμένο συστατικό που βρίσκεται στη βιταμίνη C, ενισχύει τη δράση των ιδρωτοποιών αδένων, βοηθώντας τους να ανταπεξέλθουν στον αυξημένο φόρτο εργασίας τους.

Η βιταμίνη C, ακόμα, προστατεύει το δέρμα από ηλιακά εγκαύματα, αφού δρα σαν φυσικό αντιοξειδωτικό και συνδράμει στην παραγωγή κολλαγόνου στο δέρμα. Τέλος, βοηθά στην αντιμετώπιση των εποχιακών αλλεργιών, δεδομένης της αντισταμινικής της δράσης.

Μην ξεχνάτε τη βιταμίνη E

Τέλος, και η βιταμίνη E, έχει προστατευτικό ρόλο απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία, ενώ βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού μέσα από τον ιδρώτα. Επιπλέον, η ικανότητα της E να συνεργάζεται με τη βιταμίνη C, παίζει ενεργό ρόλο στην αντιμετώπιση των αλλεργικών συμπτωμάτων που ταλαιπωρούν πολλούς κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Πηγή: clickatlife.gr