14 Σεπτεμβρίου 2023

Θα πάρετε πολυβιταμίνες; Έξι πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε πριν ξεκινήσετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ενημερωθείτε για όλες τις σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζετε σε περίπτωση που σκέφτεστε να ανατρέξετε στη λήψη πολυβιταμινών

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μια κακή διατροφή, χωρίς την απαραίτητη προσθήκη τροφών πλούσιων σε όλα τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, γενετικοί παράγοντες -όπως η αδυναμία του οργανισμού να απορροφήσει σωστά μια ουσία- αλλά και η ιδιότητα ορισμένων συστατικών να μην απορροφώνται σε μεγάλες ποσότητες (όπως, για παράδειγμα η βιταμίνη D) είναι οι κυριότεροι παράγοντες που συχνά οδηγούν τους ανθρώπους σε έλλειψη επαρκών βιταμινών.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, πολλές φορές τη λύση έρχεται να δώσει η λήψη πολυβιταμινών. Ωστόσο, πριν από την έναρξη της χορήγησης κάθε φαρμακευτικού σκευάσματος, είναι καλό να συμβουλεύεστε τον γιατρό σας ή ένα διαπιστευμένο διαιτολόγο.

Η σύσταση αυτή καθίσταται ακόμη πιο επιτακτική σε περίπτωση εγκυμοσύνης ή θηλασμού, όπου απαιτείται μεγάλη προσοχή και λεπτός χειρισμός σε ό,τι αφορά στο τι λαμβάνει η γυναίκα. Γι’ αυτό, εάν ανήκετε σε κάποια από τις δύο κατηγορίες, μην πάρετε τίποτα εάν δε συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας.

Παράλληλα, σε ό,τι αφορά συγκεκριμένα στη λήψη πολυβιταμινών, καλό είναι, πριν λάβετε οποιαδήποτε απόφαση, να γνωρίζετε τα παρακάτω:

1. Δεν αντικαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή

Σε καμία περίπτωση η λήψη πολυβιταμινών δε μπορεί να υποκαταστήσει τη

θρεπτική αξία και την αποτελεσματικότητα μιας ισορροπημένης διατροφής, αποτελούμενης από τροφές υγιεινές και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Οι πολυβιταμίνες δεν θα πρέπει, επομένως, να αντικαθιστούν, αλλά να συμπληρώνουν μια υγιεινή διατροφή.

2. Επιβαρύνουν το ήπαρ και τους νεφρούς

Όπως και κάθε φαρμακευτικό σκεύασμα, έτσι και οι πολυβιταμίνες βοηθούν μεν στη λήψη πολύτιμων συστατικών, έχουν όμως και ορισμένες παρενέργειες. Η πιο σημαντική εξ αυτών είναι ότι επιβαρύνουν το ήπαρ και τους νεφρούς κατά τον μεταβολισμό τους. Επομένως, μην παίρνετε πολυβιταμίνες χωρίς λόγο, αλλά μόνο εάν τις χρειάζεστε πραγματικά.

3. Δεν απορροφώνται πλήρως από τον οργανισμό

Οι ποσότητες των βιταμινών ή των όποιων άλλων στοιχείων περιέχονται στο συμπλήρωμα δεν απορροφώνται ποτέ πλήρως από τον οργανισμό, αλλά σε ένα ποσοστό. Αυτό, φυσικά, δε σημαίνει ότι θα πρέπει να κάνετε αλόγιστη χρήση τους, αλλά αντίθετα να ακολουθείτε τις συστάσεις του γιατρού και να συνδυάζετε τη λήψη τους με μια ισορροπημένη διατροφή.

4. Κάντε διαλείμματα ανάμεσα στη λήψη τους

Εάν δεν έχετε διαφορετικές οδηγίες από το γιατρό σας, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι, κατά κανόνα, πρέπει να παίρνετε τις πολυβιταμίνες μέχρι να τελειώσει το κουτί και στη συνέχεια να σταματήσετε για ένα διάστημα δύο εβδομάδων, πριν ξεκινήσετε εκ νέου τη λήψη τους.

5. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες

Πολλές φορές αμελούμε να διαβάσουμε το φύλλο οδηγιών που εμπεριέχεται στο κουτί ενός φαρμακευτικού σκευάσματος. Στην πραγματικότητα, όμως, πρόκειται για ένα ζωτικής σημασίας βήμα, καθώς το φύλλο οδηγιών περιέχει σημαντικές πληροφορίες για το σκεύασμα, τις συστάσεις λήψης του, αλλά και τις πιθανές παρενέργειες. Είναι, επομένως, σημαντικό να είμαστε καλά ενημερωμένοι πριν ξεκινήσουμε τη λήψη πολυβιταμινών.

6. Μην υπερβαίνετε τις συνιστώμενες δόσεις

Είναι εύκολα κατανοητό ότι υπάρχει λόγος που υπάρχουν συνιστώμενες δόσεις σε κάθε σκεύασμα, γι’ αυτό και αυτές πρέπει να τηρούνται αυστηρά. Μην αγνοήσετε την προβλεπόμενη πρόσληψη, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες και, πολλές φορές, σοβαρές συνέπειες.

Τονίζουμε ότι η συμβουλή του ειδικού είναι απαραίτητη. Εάν, λοιπόν, νιώθετε ότι σας λείπει ενέργεια, ότι η μνήμη σας σας «προδίδει» ή γενικότερα ότι έχετε ανάγκη να ενισχύσετε την ευεξία σας, μην αποφασίσετε μόνοι, αλλά ζητήστε τη βοήθεια του ειδικού, που θα σας κατευθύνει προς τα σκευάσματα που είναι πραγματικά απαραίτητα και θα σας απομακρύνει από περιττή λήψη συμπληρωμάτων.

Πηγή: ygeiamou.gr