

# HYVÄ TIETÄÄ VITAMIINEISTA

www.naturanetti.fi mail: info@naturanetti.fi

Ravintoaine	Vaikutus ja tehtävät	Ravintolähteitä	Puutostilojen oireita
<b>A-VITAMIINI</b> (retinoli) rasvaliukoinen  miehet 900 µg/vrk naiset 700 µg/vrk imettävät 1100 µg/vrk	Edistää ihon ja limakalvojen hyvinvointia. Esiaste (kasveissa) on beetakaroteeni, jonka elimistö muuttaa A-vitamiiniksi maksaan. Vaikuttaa luuston rakentumiseen, hedelmällisyyteen sekä sikiönkehitykseen. Positiivinen vaikutus vastustuskykyyn. Tärkeä silmän toiminnalle - "Näkövitamiini".	Vihreät lehtivihannekset ja keltaiset juurekset, maksa, munuaiset, kalanmaksaöljy (Turska), porkkanaruokat, munankeltuainen ja voi. Keltaiset hedelmät: Aprikoosi, persikka, meloni. Täysmaito, ternimaito. Luonnossa esiintyy retinolina (eläintuotteissa)	Hämäräsokeus, ihon ja sarveiskalvon kuivuminen, ärtyminen ja haavaumat. Karoteenin eli A-vitamiinin esiasteen muuttumista A-vitamiiniksi voi häiritä jodin puute. Viivästynyt kasvu, tulehduskierteet, suolisto- ja maksahäiriöt. Hedelmättömyys. Tarvetta lisää imetys. Liikaannin oireita ovat mm. ruokahaluttomuus, ärtyneisyys, uneliaisuus, kuiva iho, maksan toimintahäiriöt ja luostomuutokset.
<b>B1-VITAMIINI</b> (tiamiini) vesiliukoinen  1,5 mg / vrk	Tärkeä hiilihydraattien ja rasvahappojen aineenvaihdunnassa sekä hermoston toiminnassa. Tiamiinia tarvitaan ruoan muuntamiseen energiaksi. Diabeetikon tarve normaalia suurempi, (diabeetikko erittää tätä vitamiinia 15 kertaa nopeammin virtsaan kuin ei-diabeetikko.	Vehnänalkiot, oluthiiva, sianliha, kaura- ja vehnäleseet, kala, maito ja riisi, ohra, tattari. Kaurapuuro hyvä lähde vitamiinille. Kofeiinipitoiset juomat voivat tuhota vitamiinia. Pähkinät, palkokasvit: herneet, soija, linssit, pavut jne. Peruna, sisäelimet	Tunnottomuus ja lihasheikkous. Hermostulehdukset: Noidannuoli, iskias jne. Väsymys. Ärtymys, kävelyhäiriöitä. Ihon rasvaneritysongelmat: hilseily, kuivuus. Limakalvojen ongelmat, viivästynyt kasvu (kasvu). Beriberi-tauti, oireina monihermostulehdus/ sydämen vajaatoiminta ja turvotukset. Ummetus, energiantarve.
<b>B2-VITAMIINI</b> (riboflaviini) vesiliukoinen  1,3-1,7 mg/vrk	Tärkeä aminohappojen ja valkuaisaineiden käsittelyssä sekä ihon, hiusten ja kynsien uusiutumiseen. Stressi lisää tarvetta, lisätarve poikkeuksellisen ruumiillisen tai henkisen paineen/kausina. Kofeiini, alkoholi ja estrogeeni tuhoavat helposti B2-vitamiinia. Toimii soluissa hengitysketjureaktioissa.	Maksa- ja munuaisruoat, kananmunat, maitotuotteet, leseet, sienet ja monet vihannekset. Oluthiiva, vehnänalkio. Täysviljat. Tuore kala, riistaliha, kana. Sisäelimet.	Iho, hius- ja kynsi-ongelmat. Limakalvot (afta, ripuli, suupielten rikkoutuminen/suun tulehtuminen, kielen kirkelyä ja "tikkuja" kynsinahouhoissa), kasvu- ja lihasongelmat (atonia, atrofia). Ruokahalun menetys. Varsinaisesta puutteesta seuraa vakavampia oireita; silmien ongelmat; valonarkuus ja haavaumat. Vitamiinia häviää ruoka-aineiden keittämisessä sekä ruoan altistumisessa auringonvalolle.
<b>B3-VITAMIINI</b> (nikotiiniamidi / niasiini) vesiliukoinen  15 – 20 mg/vrk	Terapeuttisesti vitamiinia käytetään kuukautisvaivojen ja migreenin ennaltaehkäisyssä. Tärkeä solujen hengitys-, hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnassa sekä ihon, hermojen ja aivojen toiminnassa. "Aivovitamiini".	Maksa, liha, kala, auringonkukan siemenet, soija, pavut, kikherne, linssit, avokado, kuivatut luumut, leseet ja maapähkinä, kastanja, haselpähkinä. Oluthiiva ja vehnänalkiot. Täysviljat.	Vaikea puutostauti on nimeltään pellagra (karkea iho), oireita henkinen tylsistyminen, iho-oireet, ripuli. Krooninen väsymys, ärtyneisyys ja ruoansulatushäiriöt. Puutos yhdistetty skitsofreniaan ja depressioniin.
<b>B5-VITAMIINI</b> (pantoteenihappo/ kalsiumpantotenaatti) Vesiliukoinen  4-7 mg / vrk	Tärkeä: energia-aineenvaihdunta, ihon toiminta ja steroidihormonien muodostuminen. Osallistuu valkuaisaineiden, hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihduntaan. Vahvistaa hermostoa ja hoitaa ihoa. Lievittää stressiä (vaikuttaa lisämunuaisiin).	Saadaan lähes kaikesta ravinnosta, erityisesti maksasta, munuaisista, munankeltuaisesta, oluthiivasta, kokojyväviljasta ja palkokasveista. Kaalit, kuningatarhyytelö (gelee royal), oluthiiva. Sienet ja kalat (silakka, makrilli, muikku jne.)	Raajojen tuntohäiriöt, uihäiriöt, väsymys, lihaskouristukset, iho-ongelmat, pahoinvointi. Hermostolliset häiriöt, hiustenkasvu. Haavojen paranemisongelmat. Jalkapohjien kuumotus, stressi ja alkoholinkulutus.
<b>B6-VITAMIINI</b> (pyridoksiini) vesiliukoinen  1,2 – 1,5 mg / vrk	Osallistuu elimistön aineenvaihduntaan, kuten valkuaisaineiden käsittelyyn ja monien hermovälittäjäaineiden tuotantoon. Edistää virtsanerittystä ja sinkin imeytymistä.	Avokado, banaani, liha, lohi, maksa, munuaiset, munankeltuainen, maito, hiiva ja täysjyväviljatuotteet (kuorimattomat). Lohi, makrilli, kampela.	Hilseilevä ihotulehdus, limakalvomuutokset ja anemia sekä kuukautisvaivat. Lihaskuonon ja massan lisäys. Unettomuus, stressi. Hermostulehdukset. Ruoanlaitossa tuhoutuu jopa 90%. Tuoreiden elintarvikkeiden syöminen elintärkeää.
<b>B12-VITAMIINI</b> Syanokobalamiini vesiliukoinen  2 µg/vrk	Tärkeä verisolujen tuotannossa. Parantaa keskittymistä, muistia ja tasapainoa. Imeytyminen edellyttää kalsiumia. B12-vitamiinin imeytymisongelma on yleistä	Naudan maksa, munuaiset, kala liha ja oluthiiva. On luonnostaan eläinkunnan tuotteissa; lihasa, maidossa ja juustossa. Äyriäiset (osterit, simpukat)	Anemia, johon voi liittyä hermoston oireita ja limakalvomuutoksia, uupumusta ja aistiharho-ja. Auttaa PMS-oireisiin. Maha- ja suolisto-ongelmat. Raskaus, imetys. Aliravitsemus. Muistin ja refleksien heikkeneminen. Tarvetta lisää kasvisruokavalio ja alkoholinkäyttö.

Saantisuositukset ovat suuntaa antavia aikuisille. Lapsille keskimäärin puolet pienemmät määrät. Taulukko on epävirallinen eikä se ole täydellinen.

Se on tehty ravitsemuksen apuvälineeksi. Ota aina yhteyttä lääkäriin tai ammattimaiseen ravitsemusterapeuttiin jos epäilet puutosta. Vitamiinien yleistä puutetta esiintyy epäterveellisten ruokailutottumusten yhteydessä erityisesti jos ravinto on pääasiassa valkoista leipää, pullaa, kahvia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita, kuten makaronia ja valkoista riisiä. Muun muassa stressi, runsas alkoholinkäyttö, estrogeeni, kofeiini, tupakointi ja säilöntäaineet kuluttavat vitamiinivarastoja.

Lähteet: Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Natura Media, LuontaisTerveys.