

## Σε ποιες περιπτώσεις οφείλετε να ενισχύετε περισσότερο τον οργανισμό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν κάποια δεδομένα όσον αφορά στην προτεινόμενη ημερήσια κατανάλωση κάθε θρεπτικού στοιχείου, αλλά ο καθένας μας παραμένει ένας διαφορετικός οργανισμός από τον άλλο και δεν είναι δυνατό να πιστεύουμε πως έχουμε όλοι τις ίδιες ανάγκες και οργανικές απαιτήσεις. Όλοι χρειαζόμαστε ασβέστιο στη διατροφή μας, αλλά κάποιοι από εμάς χρειάζονται λίγο περισσότερο. Όλοι έχουμε ανάγκη από μεταλλικά στοιχεία, αλλά κάποιοι τα έχουμε ανάγκη λίγο περισσότερο. Ακολουθούν 7 περιπτώσεις που «απαιτούν» αυξημένη δόση βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, εν συγκρίσει με την επίσημη προτεινόμενη ημερήσια δόση που συστήνουν τα ιατρικά βιβλία.

**Παίρνετε φάρμακα.** Υπάρχουν συγκεκριμένα είδη φαρμάκων που καταφέρνουν και εξαντλούν τις αποθήκες του οργανισμού από τα αποθέματα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Τέτοια παραδείγματα είναι τα αντιβιοτικά, τα οποία στερούν τον οργανισμό από τις βιταμίνες της ομάδας Β, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, αλλά και το σίδηρο. Τα αντιφλεγμονώδη, δε, προκαλούν «διαρροή» στη βιταμίνη C, το φολικό οξύ και το σίδηρο, επίσης. Στην περίπτωση που παίρνετε τέτοιους είδους ή και άλλα φάρμακα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας και αυξήστε

τις τροφές που θα αναπληρώσουν το κενό.

**Είστε χορτοφάγος.** Η χορτοφαγική διατροφή είναι μια υγιεινή επιλογή, αλλά και μια επιλογή που θέλει ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να λαμβάνει, αυτός που την κάνει, όλα τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται. Ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος είναι δυο συστατικά τα οποία πρέπει να μην αμελούν οι χορτοφάγοι να λάβουν από τη διατροφή τους, καθώς δεν απορροφώνται από τον οργανισμό με την ίδια ευκολία, όταν λαμβάνονται από φυτικές πηγές, όσο όταν οι πηγές είναι ζωικές.

Η Β12 είναι ακόμα μια σημαντική βιταμίνη για τους χορτοφάγους, καθώς λαμβάνεται μονάχα από ζωικά προϊόντα και είναι πιθανό να χρειάζεται κάποιο τεχνητό συμπλήρωμα αυτής.

**Έχετε αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο.** Εάν, για παράδειγμα, έχετε αλλεργία στα γαλακτοκομικά προϊόντα, τότε θα πρέπει να βρείτε άλλες πηγές ασβεστίου, όπως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα αμύγδαλα. Στην περίπτωση, μάλιστα, που έχετε πολλές αλλεργίες, καλό θα ήταν να μην αφήσετε τη διατροφή σας στην τύχη και να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό που σας βοηθήσει με μια σωστή και ισορροπημένη δίαιτα.

**Έχετε πολύ άγχος.** Το στρες εξαντλεί τον οργανισμό, αυξάνει την κούραση που ήδη νιώθετε, αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και σας στερεί από πλήθος θρεπτικών στοιχείων, όπως για παράδειγμα είναι τη βιταμίνη C, η οποία είναι μια από τις βιταμίνες που εξαντλούνται πιο γρήγορα, όταν κάποιος είναι στρεσαρισμένος. Γι' αυτό το λόγο έχετε στο νου σας να τρώτε περισσότερα πορτοκάλια, φράουλες και άλλες τροφές πλούσιες στη βιταμίνη, όταν νιώθετε το άγχος να σας καταβάλλει.

**Πάσχετε από κοιλιόκρη.** Η κοιλιόκρη είναι μια αυτοάνοση ασθένεια κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά στην κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν γλουτένη, με αποτέλεσμα η ζημιά που προκαλείται στο μικρό έντερο, να προκαλεί αδυναμία σε αυτό να απορροφήσει λοιπά θρεπτικά στοιχεία. Μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, βοηθάει στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και απορρόφηση όλων των θρεπτικών στοιχείων που απαιτεί το σώμα, ενώ η συμβουλή του γιατρού σας για άλλες ελλείψεις που μπορεί να έχουν προκληθεί από την κοιλιόκρη, θα ήταν πολύτιμη.

**Πάσχετε από το σύνδρομο δυσαπορρόφησης εντέρου.** Το εν λόγω σύνδρομο προκύπτει όταν το σώμα αδυνατεί να απορροφήσει συγκεκριμένα σάκχαρα, λίπη, πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία από τις τροφές που καταναλώνει. Μάλιστα, μια συχνή αιτία αυτού του συνδρόμου είναι η νόσος της κοιλιόκρης και για την

αντιμετώπισή της, ώστε να εξακολουθείτε να παίρνετε όλα τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός σας, χρειάζεται η επιστημονική συμβουλή του γιατρού σας και η συνεπής τήρηση ανάλογης δίαιτας.

**Είστε αθλητής.** Οι αθλητές θέτουν σε μεγάλη δοκιμασία και άγχος το σώμα τους, γι' αυτό και είναι αναγκαίο να αναπληρώνουν όσα στοιχεία χάνουν μετά από κάθε έντονη προπόνηση. Αυτό που χρειάζονται περισσότερο μετά από έντονη άσκηση είναι οι χαμένοι ηλεκτρολύτες, όπως είναι το νάτριο και το κάλιο, τα οποία κατά κύριο λόγο αναπληρώνονται με ενεργειακά ποτά ή νερό καρύδας.

**Πηγές:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)- [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)