20 Αυγούστου 2016

Δέκα συχνές διατροφικές ελλείψεις και πώς θα τις αντιμετωπίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η σύγχρονη διατροφή δυτικού τύπου, πλούσια σε ζάχαρη και επεξεργασμένα τρόφιμα και φτωχή σε φρέσκα προϊόντα, δεν παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, με αποτέλεσμα οι διατροφικές ελλείψεις να είναι σήμερα συχνότερες από ποτέ.

Μια διατροφική έλλειψη μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη κούραση, έλλειψη συγκέντρωσης και μυϊκούς πόνους ή και σε πιο σοβαρά χρόνια προβλήματα.
Δείτε μερικές από τις συχνότερες διατροφικές ελλείψεις και με ποιες τροφές μπορούν να αντιμετωπιστούν.
1. Έλλειψη μαγνησίου

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος. Επίσης, συμβάλλει στην υγεία των οστών και της καρδιάς και εμπλέκεται στη ρύθμιση του σακχάρου. Η έλλειψή του συχνά οδηγεί

στην υπνηλία, το άγχος και τη μυϊκή αδυναμία.
Πηγές: Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα, ξηροί καρποί και σπόροι, φασόλια και φακές, προϊόντα ολικής άλεσης, λιπαρά ψάρια.
2. Έλλειψη ασβεστίου

Χρειαζόμαστε το ασβέστιο για να έχουμε γερά οστά και δόντια. Μια μικρή ποσότητα ασβεστίου κυκλοφορεί στο αίμα και είναι απαραίτητη για τις συσπάσεις των μυών. Η έλλειψη ασβεστίου είναι συχνότερη σε άτομα που δεν καταναλώνουν καθόλου γαλακτοκομικά προϊόντα.
Πηγές: τυρί, γάλα, γιαούρτι, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα, τόφου (προϊόν από γάλα σόγιας), αμύγδαλα, σολομός.

3. Έλλειψη καλίου

Το κάλιο είναι ηλεκτρολύτης και βοηθά ώστε να υπάρχει στο σώμα επάρκεια υγρών. Επίσης, εμπλέκεται στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής λειτουργίας.
Πηγές: λαχανικά, μπανάνα, αποξηραμένα φρούτα, λιπαρά ψάρια, φασόλια, αβοκάντο.
4. Έλλειψη ιωδίου

Το ιώδιο είναι απαραίτητο κυρίως για τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα, καθώς εμπλέκεται στη διαδικασία παραγωγής της θυροξίνης, μιας ορμόνης που ελέγχει το μεταβολικό ρυθμό.
Πηγές: μπακαλιάρος, γαρίδες, πουλερικά, τόνος, φύκια (σούσι)
5. Έλλειψη Ω-3 λιπαρών

Τα Ω-3συμβάλλουν στη διατήρηση της δομής της μεμβράνης κάθε κυττάρου και παράλληλα είναι ευεργετικά για την καρδιά.
Πηγές: σκουμπρί, σολομός, σαρδέλα, αντζούγια, λάδι λιναρόσπορου, καρύδια.
6. Έλλειψη φυτικών ινών

Οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες κυρίως για τη λειτουργία του γαστρεντερικού. Βοηθούν επίσης στη ρύθμιση του σακχάρου και της χοληστερόλης.
Πηγές: φασόλια, όσπρια, προϊόντα ολικής άλεσης, ξηροί καρποί και σπόροι, φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

7. Έλλειψη σεληνίου

Το σελήνιο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που βοηθά να εξουδετερωθούν οι ελεύθερες ρίζες. Παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού και του αναπαραγωγικού συστήματος. Η περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε σελήνιο

εξαρτάται άμεσα από το έδαφος στο οποίο καλλιεργείται.
Πηγές: καρύδια Βραζιλίας, θαλασσινά, κόκκινο κρέας, πουλερικά, μανιτάρια.
8. Έλλειψη φυλλικού οξέος

Το φυλλικό οξύ ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β και λειτουργεί συνεργατικά με τη βιταμίνη Β12 ώστε να εξασφαλιστεί ομαλή παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Το φυλλικό οξύ είναι επίσης απαραίτητο για το ανοσοποιητικό σύστημα.
Πηγές: φασόλια και όσπρια, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα, συκώτι, αβοκάντο.
9. Έλλειψη βιταμίνης D

Η βιταμίνη D προωθεί την απορρόφηση του ασβεστίου και βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων ασβεστίου στον οργανισμό. Η βιταμίνη D συνδέεται επίσης με την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και αναπνευστικού συστήματος.
Πηγές: λιπαρά ψάρια, αβγό, γάλα, μανιτάρια, ενισχυμένα δημητριακά.
10. Έλλειψη σιδήρου

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για να παραχθούν υγιή ερυθρά αιμοσφαίρια αλλά και για να λειτουργεί σωστά κάθε κύτταρο του σώματος.
Πηγές: κόκκινο κρέας (κυρίως συκώτι), μύδια, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα, αβγό, αποξηραμένα φρούτα.
Πηγές: Mail Online- onmed.gr