

DODATAK



*u dogovoru
sa lekarom*

Stručnjaci tvrde da danas jedemo hranu lošijeg kvaliteta nego pre, na primer, pola veka i da organizam, posebno dečji, ishranom ne može da dobije sve potrebne hranljive sastojke. Preporuka lekara je da deca jedu raznovrsno, da u ishranu obavezno budu uključeni sveže voće i povrće, ali statistike pokazuju da se čak dve trećine dece izuzetno loše hrani i da su im sendvići, pice i peciva glavni obroci.

Dr Hibnijeta Apuk

- Najkvalitetnije hranljive materije dobijaju se pravilnom ishranom jer je u izbalansiranim obrocima ravnoteža između vitamina i minerala najbolja. Dete bi, međutim, trebalo da pojede tri kilograma jabuka kako bi zadovoljilo dnevne potrebe za vitaminom C, što je nemoguće. Zato nisam protivnik uzimanja suplemenata, jer čak i ako se dete pravilno hrani treba imati na umu da su namirnice pune pesticida. Ipak, važno je precizno odrediti šta je kom



Probiotici

Roditelji greše pa, na primer, probiotike nose samo na putovanja kako bi sprečili eventualne stomačne tegobe dece. Moja preporuka je da ih piju najmanje sedam dana pred put i tokom čitavog boravka - kaže naša sagovornica. Probiotici se najduže uzimaju dva meseca, a što se imunitetu tiče, treba uzimati one koji sadrže prebiotik i probiotik. Prebiotik priprema naseljavanje kolonija, a probiotik nosi te kolonije. To je uglavnom naznačeno na kutiji, pa treba dobro pogledati, jer običan probitoik nema takvu zaštitu.

Da li je zbog toga preporučljivo давanje suplemenata koji podstiču jačanje imunog sistema? Kako se oni pravilno upotrebljavaju, odnosno koliko dugo smeju da se uzimaju u kontinuitetu, za čitaoce Bilja i Ždravlja objasnjava pedijatar dr Hibnijeta Apuk, iz Doma zdravlja „Vizim“.

detetu potrebno, jer nepotreban suplement organizam ne resorbuje ni 50 odsto. Pojačanu potrebu za vitamina imaju mališani u sedmoj godini, kao i oni koji se aktivno bave sportom.

Treba napraviti i jasno razgraničenje između vitamina i suplemenata, jer roditelji uglavnom ne prave razliku. Suplementi su dodaci ishrani, drugaćijeg sastava, pa osim vitamina sadrže i oligoelemente, gvožđe, kalcijum, magnezijum...

Dobra procena

Vrlo je važno da se uradi dobra procena koji element ili vitamin nedostaje - kaže naša sagovornica.

- Mora se precizno utvrditi šta dete jede. Veliki sam protivnik grickalica, jer su pune prženog ulja koje obiluje toksinima. U jelovniku mališana najmanje je svežeg povrća, majke ga uglavnom termički obrađuju, što potpuno uništava vrednost nekih vitamina. Na primer, C vitamin na 50 stepeni gubi sva svojstva. Termolabilan je, pa se limun nikad ne sipa u vreo čaj. Siromašna ishrana ponekad je uslovljena i materijalnim momentom, pa su za mnoge porodice meso, jaja, sveže voće i povrće luksuz.

C VITAMIN TREBA UZIMATI ISKLJUČIVO UJUTRU, A SUPLEMENTE NAJKASNIJE DO PODNEVA

Sastav i odnos

- Odnos supstanci u suplementima veoma je važan. Najbolji su oni preparati u kojima ima najmanje deset minerala i isto toliko vitamina. Navešću samo primer magnezijuma i kalcijuma. Da bi organizam iskoristio tabletu suplementa na pravi način, ona treba da sadrži dva dela kalcijuma i jedan deo magnezijuma. Ako, na primer, detetu dajete samo kalcijum, podiće ćete nivo ovog minerala u organizmu, ali ćete oboriti vrednost magnezijuma koji je važan za srčanu i mišićnu aktivnost. Zbog toga treba uzimati suplemente u kojima su odnosi izbalansirani, a moja preporuka je da to uvek budu oni na prirodnoj bazi.

Pristalica sam narodne medicine, prirodnih lekova i biljaka, ali treba ih kupovati na proverenim mestima, od ljudi koji se u njih dobro razumeju - kaže naša sagovornica.

Sirupi

Na našem tržištu ima mnogo sirupa „za imunitet“, pa treba napraviti dobru selekciju i izbegavati one čija je osnova neka hemijska suprstanca. Doktorka uvek preporučuje sirup na bazi ehinacee, biljčice koja izuzetno dobro utiče na snagu imuniteta. Cink je takođe veoma važan oligoelement, pa su preparati na ovoj bazi dobar izbor.

J. Jovanović

PODSETNIK
Suplementi se piju najduže dva meseca, posle čega se pravi pauza od 60 dana

Vitamini samo ujutru

Ako deci vitamine date uveče, oni neće biti iskorišćeni jer organizmu nisu potrebni. Uzimaju se isključivo pre podne, odnosno do 12 sati. Važno je znati i da C vitamin oksidira, pa ako pravite sokove od svežeg voća i povrća deca treba da ih piju odmah. Isto važi i za zelenu salatu koju ćete začiniti limunom.