**Alimente sau suplimente?**

**Cristina Mocanu, MD/PhD**

 Avem nevoie de mai mulți sau mai puțini nutrienți în diferite etape ale vieții. De exemplu, copiii cu vârste între 9 și 18 ani au nevoie de 1.300 de miligrame de calciu pe zi pentru a sprijini creșterea osoasă. Bărbații cu vârste cuprinse între 19 și 70 de ani și femeile între 19 și 50 de ani necesită doar 1.000 de miligrame de calciu pe zi. Sarcina și alăptarea necesită, de asemenea, un aport crescut de vitamine și minerale specifice.Vitaminele cuprind un grup variat de substanțe chimice dietetice esențiale pentru menținerea unui metabolism sănătos și sunt solubile în apă și solubile în grăsimi.Vitaminele majore solubile în apă sunt vitamina C și grupul de vitamine B,si asta înseamnă că se vor dizolva și vor fi absorbite în organism atunci când sunt luate cu un pahar de apă în aproape orice moment al zilei . Cele solubile în grasimi,A,D,E si K,pot fi absorbite doar în timpul sau imediat dupa o masa ce contine o cantitate minima degrasimi sanatoase, sa spunem un avocado, sau seminte cu avocado, oleaginoase.Femeile care sunt însărcinate au nevoie de niveluri optime de vitamina B9 (acid folic) pentru a ajuta la susținerea creșterii și dezvoltării bebelușului și minimizarea riscului de defecte ale tubului neural. Nu se iau zilnic niciodata impreuna Vitamina E și uleiul de pește, spre exemplu. Amândouă au potential anticoagulant si subtiaza sangele, asa incat pot perturba echilibrul hemodynamic. Iar daca subiectul are in schema zilnica de tratament si o aspirina pe zi, care practic are acelasi efect…Aportul de suplimente de vitamina A, fara o carenta demonstrate,poate crește riscul de cancer, boli de inimă și fracturi osoase. La femeia însărcinată, o cantitate prea mare de vitamina A poate dăuna fătului în curs de dezvoltare. Consumul de vitamine pe stomacul gol poate provoca greață, deoarece uneori corpul excretă mai multe sucuri digestive decât cele necesare, pentru a descompune doar suplimentul singur - ceea ce poate irita mucoasa stomacului,daca nu s-a ingerat si mancare. Vitamina B6 contribuie la productia de triptofan și reglează cât de multă serotonină produce creierul.Prea multă serotonină va induce iritabilitate, perturband somnul.l Alimentele bogate în B6 includ năut, somon și fistic. Calciul blochează fierul să intre în celulă pentru a fi transportat in organism. Pentru a evita această interferență, suplimentele de calciu se iau la acteva ore distanta de o masa bogata in fier.( salată de spanac cu naut, mandarină,ulei, sare, lamaie).Fierul se ia impreuna cu Vitamina C, daca exista deficiente de fier.stimularea imunitatii se face prin administrarea de Vitamina C impreuna cu Zinc. Absorbția calciului este mai eficienta cand se ia in prize de 500 mg simultan.Deci, o persoană care ia 1.000 mg pe zi de calciu din suplimente, de exemplu, ar trebui să împartă doza în loc să o ia pe toate deodată.Sucul de portocale si coaja alba contin calciu. Untul de arahide este bogat in proteine,fibre si grăsimile monosaturate. Arahidele conțin genisteină, un compus care ajută la “reducerea” genelor pentru obezitate și reduce capacitatea corpului de a păstra grăsimea.Atata vreme cat nu are zahar si ulei de palmier adaugate.