

Kontynuujemy rozpoczęty trzy numery wstecz (3/2003) cykl wykładów o niezbędnych w naszym pożywieniu składnikach, jakich ludzki organizm nie potrafi wytworzyć np. witaminach i o symptomach ich niedoboru lub nadmiaru w organizmie człowieka (W poprzednich numerach pisaliśmy o witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach) Zapraszamy na kolejny wykład - tym razem o:

witaminach rozpuszczalnych w wodzie

Przeważająca część witamin rozpuszczających się w wodzie należy do grupy witamin B. Witaminy te potrzebna są we wszystkich komórkach ludzkiego organizmu, ponieważ wchodzą w skład enzymów regulujących w komórkach specjalny proces spalania. W tym cyklu będziemy omawiać po kolei witaminę B₁, B₂ kompleks (ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy, kwas pantotenowy), witaminę B₆, witaminę B₁₂, witaminę C, witaminę H.

Witamina B₁

Witamina B₁ inaczej tiamina z uwagi na to, że nie ma możliwości składowania w organizmie winna być regularnie dostarczana z pożywieniem. Zapotrzebowanie organizmu na witaminę B

¹ wzrasta wraz z ilością zawartych w pożywieniu węglowodanów, bowiem witamina ta jest ważnym składnikiem enzymów spalających w komórkach węglowodany. Ponadto zużycie tiaminy wzrasta w zależności od stopnia trudności wykonywanej przez człowieka pracy. Zawartość witaminy B

¹ w wybranych produktach spożywczych:

drożdże piwne	14	mg	
/			
100g produktu,			
zarodki pszenne	2,0	mg	/
filet wieprzowy	1,1	mg	/
zarodki żytnie	1,0	mg	/
kotlet wieprzowy	0,8	mg	/
fasola biała	0,6	mg	/
gryka	0,6	mg	/

orzeszki ziemne świeże	0,5	mg	/
pszenica pełnoziarnista	0,3	mg	/
ziemniaki	0,1	mg	/
filet wołowy	0,1	mg	/

Z powodu powszechnego ulepszania naszej żywności, np. białego pieczywa, ciast, słodczy, słodzonych napojów, częściej dochodzi do niedoboru witaminy B₁. Dopuszczany w produkowanych produktach spożywczych jako dodatek kwas siarkowy niszczy witaminę B₁ (w suszu owocowym, przetworach ziemniaczanych, w winach).

Niedobór witaminy B₁ może wystąpić przy jednostronnym węglowodanowym odżywianiu się, nadmiernym obciążeniu organizmu, alkoholizmie, chronicznych zaburzeniach funkcji jelit i wątroby.

Zupełny brak w organizmie witaminy B₁ określa się jako chorobę beri-beri. Przy niedoborze witaminy B₁ ma miejsce poważne zaburzenie w funkcjonowaniu mięśni i serca i związane z tym zakłócenia w pracy serca, drgawki i paraliż.

Co warto wiedzieć o witaminie B₁

Osoby ciężko pracujące fizycznie, sportowcy, kobiety ciężarne i karmiące mają wyższe zapotrzebowanie na witaminę B₁.

Do wzbogacenia potraw tiaminą nadają się suszone drożdże piwne, które z powodu ich specyficznego smaku, dodawać należy do gęstych zup i sosów przed ich podaniem. Drożdży piwnych nie należy gotować, gdyż witamina B₁ jest wrażliwa na działanie wysokich temperatur i tlenu.

W trakcie tradycyjnego przygotowywania potraw dochodzi do 30% ubytku witaminy B₁, ponieważ witamina B₁

należy do witamin rozpuszczających się w wodzie należy niepokrojone jarzyny i ziemniaki myć dokładnie, ale jak najkrócej. Ziemniaków nie należy obierać i przechowywać w wodzie.

W winach wytrawnych mniej jest niszczącego witaminę B₁ kwasu siarkowego.

Aby zapewnić organizmowi dostateczne ilości witaminy B₁ zaleca się spożywać wyroby pieczone z mąki pełnoziarnistej np. chleb razowy. Objawy niedoboru tiaminy u człowieka to: zaburzenia koncentracji, zaburzenia czucia, depresja, zmiany EKG, zanik odruchu kolanowego i ścięgna Achillesa, nadwrażliwość wielkich pni nerwowych, spadek ciśnienia krwi, arytmia serca, obrzęki, zapaść, „osłabienie” mięśni (głównie czworogłowego), śpiączka, encefalopatia, zapalenie wielonerwowe, zaburzenia motoryki żołądka i jelit.

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Sunday, 01 June 2003 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 21:49
