

WITAMINA B₅

Większości z nas na hasło witamina B₅ nie świta absolutnie nic. Pojęcie - kwas pantotenowy - być może gdzieś kiedyś obito się o uszy, ale jego działanie już zazwyczaj trudno nam określić. Witaminy z grupy B najczęściej traktuje się jako całość i przyjmuje w formie kompleksów. Biorąc pod uwagę ich synergiczną aktywność takie rozwiązanie jest uzasadnione. **NIE MNIEJ JEDNAK KAŻDA Z TYCH WITAMIN Z OSOBNĄ WYKAZUJE NIEZWYKLE ISTOTNY WPŁYW NA LUDZKI ORGANIZM.** W tym numerze chcemy przybliżyć naszym czytelnikom tę niezbyt popularną substancję jaką jest witamina B₅ i pomóc zrozumieć jak wiele, wbrew pozorom, od niej zależy.

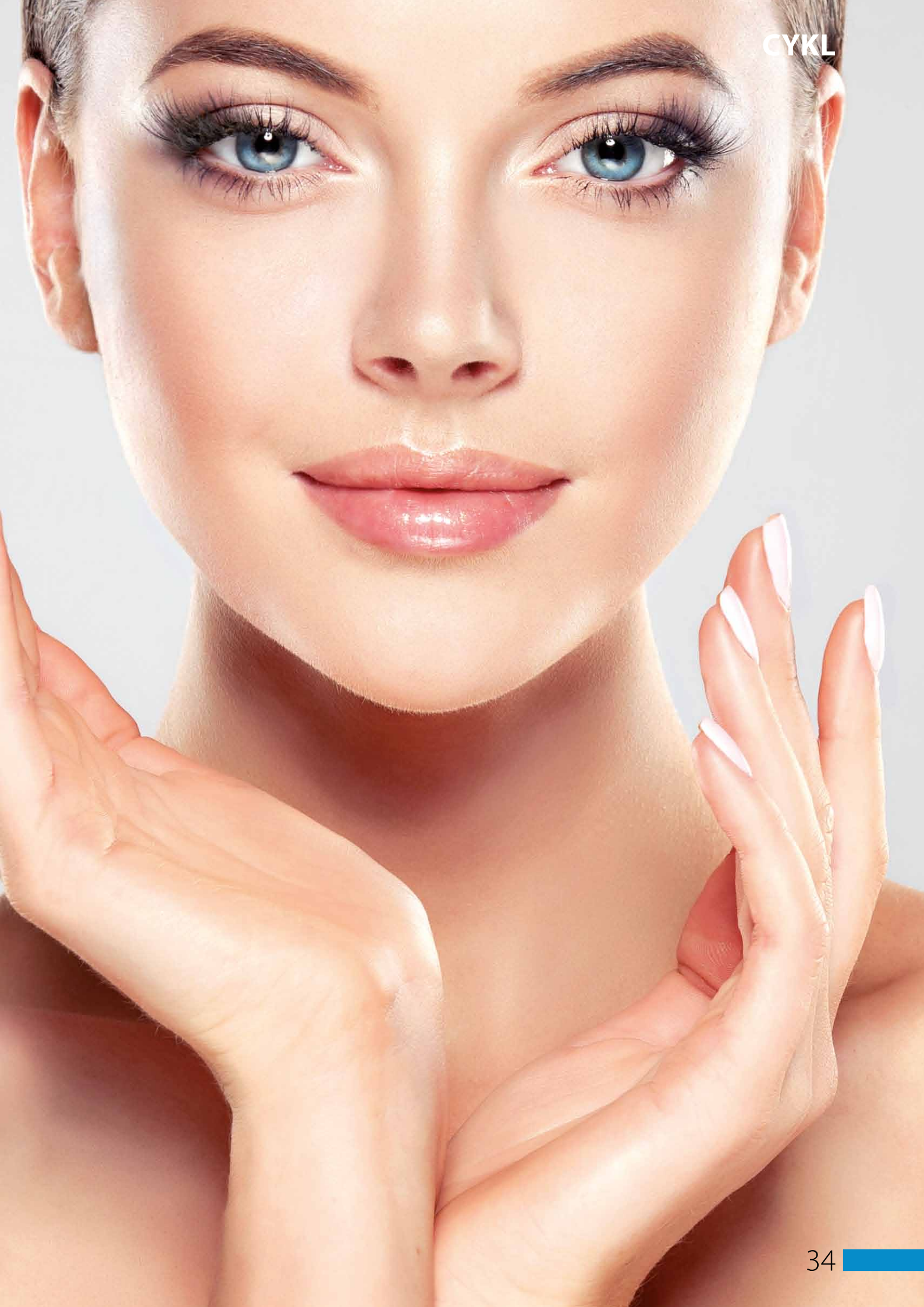
Witamina B₅ choć nazywana potocznie kwasem pantotenowym to jest to tak naprawdę kilka związków określanych tym właśnie terminem. Jej nazwa pochodzi od greckiego słowa *pantos*, oznaczającego „wszędzie”. Została tak nazwana nie bez przyczyny – występuje bowiem w bardzo wielu produktach spożywczych, dzięki czemu pokrycie zapotrzebowania na nią nie powinno stanowić problemu. Jest to istotne z punktu widzenia funkcji jakie sprawuje: poczynając od układu nerwowego, poprzez stan naszej skóry, kończąc na procesach metabolicznych.

WSPARCIE NADNERCZY

Trudno wskazać jedno wiodące działanie witaminy B₅ przede

wszystkim ze względu na fakt, że jej aktywna postać, do której jest przekształcana czyli koenzym A, bierze udział w ponad 100 reakcjach metabolicznych zachodzących w naszym organizmie. Uczestniczy w metabolizmie białek, tłuszczów i węglowodanów, ale nie tylko. **WITAMINA B₅ JEST NIEZWYKLE ISTOTNA TAKŻE DLA NASZEGO ZDROWIA HORMONALNEGO, Z UWAGI NA FAKT, ŻE ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ HORMONÓW PRODUKOWANYCH PRZEZ GRUCZOŁY NADNERCZOWE POTRZEBUJE WŁAŚNIE KOENZYMU A,** aby wszystkie procesy mogły zajść prawidłowo. Nadnercza wytwarzają bardzo ważne dla naszego codziennego funkcjonowania hormony takie jak: kortyzol, testosteron, progesteron czy aldosteron. Bez odpowiedniej podaży kwasu pantotenowego te procesy zostają zaburzone, co może znacząco wpływać na wiele sfer naszego życia. Dlatego jeżeli np. jesteś nocnym markiem, tzw. sową, rano masz problemy ze wstaniem, a wynik badania kortyzolu znajduje się w dolnej granicy normy, zdecydowanie







musisz wspomóc swoje nadnercza w czym pomocna jest właśnie witamina B₅.

Witaminy z grupy B, w tym kwas pantotenowy wpływają w znacznym stopniu także na funkcjonowanie układu nerwowego. Uczestniczy on w syntezie serotoniny i dopaminy - neuroprzekaźników odpowiedzialnych m. in. za nasz

nastrój. **ZNACZNE NIEDOBORY WITAMINY B₅ MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO WYSTĘPOWANIA ZMĘCZENIA, DRAŻLIWOŚCI, A NAWET STANÓW DEPRESYJNYCH.**

Witamina B₅ jest również bardzo ważna z punktu widzenia sportowców. Poza tym, że wpływa na procesy regeneracji, **UCZESTNICZY TAKŻE W SYNTYZIE GLIKOGENU**

STANOWIĄCEGO REZERWĘ ENERGII DLA PRACUJĄCYCH MIĘŚNI. Z uwagi na fakt, że intensywne treningi mocno obciążają układ nerwowy, również w tym wypadku suplementacja okazuje się niezbędną.

ULGA DLA SKÓRY

Ponadto witamina B₅ jest szeroko wykorzystywana w kosmetyce. Zmniejsza bowiem stany zapalne,

łagodzi zaczerwienienia i mocno nawilża skórę. Jej niedobory objawiają się często przesuszeniem i łuszczeniem skóry, czy trądzikiem. Mogą także pojawić się zmiany pigmentacyjne. Kwas pantotenowy jest czynnikiem wpływającym na syntezę melaniny czyli substancji odpowiedzialnej za pigmentację skóry, włosów czy tęczówki oka. W związku z tym **NIEDOBORY WITAMINY B₅ MOGĄ SKUTKOWAĆ WYSTĘPOWANIEM PRZEBARWIEŃ NIE TYLKO SKÓRNYCH. SĄ ONE JEDNYM Z WAŻNYCH CZYNNIKÓW ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEDWCZESNE SIWIENIE.** Jeżeli zatem widzisz u siebie pierwsze siwe włosy, możesz wpływać na ten proces m. in. poprzez zwiększenie podaży witaminy B₅ zarówno w diecie jak i przy udziale suplementacji.

Będzie ona także wskazana u osób, których skóra wymaga regeneracji. Warto jednak pamiętać, że absolut-

ną podstawą w przypadku wszelkich schorzeń skórnych jest odpowiednio i indywidualnie dobrana dieta, bowiem skóra jest organem, który niemal zawsze manifestuje wszelkie problemy i stany zapalne zlokalizowane wewnątrz organizmu.

JAK UZUPEŁNIĆ NIEDOBORY?

Kwas pantotenowy jest jedną z najbardziej nietrwałych i wrażliwych na działanie czynników zewnętrznych witamin, a jej straty w czasie przetwarzania mogą sięgać nawet 80%. Mimo tego bogactwo występowania witaminy B₅ jest tak duże, że w zasadzie nie obserwuje się poważnych niedoborów tej witaminy. Bardziej narażone są osoby starsze, kobiety przyjmujące antykoncepcję oraz osoby cierpiące na chorobę alkoholową i schorzenia układu pokarmowego. Zapotrzebowanie wzrasta także w czasie ciąży. Dotyczy to

jednak niemal wszystkich witamin i warto mieć to na uwadze. Zapotrzebowanie na witaminę B₅ u osób dorosłych wynosi 7 mg na dobę i możemy je uzupełnić spożywając m. in.: **JAJA, KASZĘ GRYCZANĄ, WAŹTRÓBKĘ - SZCZEGÓLNIIE CIEŁĘCĄ, AWOKADO, BANANY, PIECZARKI, ŚLEDZIE, FILET Z KURCZAKA CZY CIEŁĘCINĘ.** Jak widzimy wybór jest spory, a niemal w każdej grupie produktów spożywczych znajduje się kwas pantotenowy. Jeżeli z różnych powodów jesteśmy jednak narażeni na niedobory tej witaminy, oprócz zwrócenia szczególnej uwagi na zawartość tego składnika w diecie, powinniśmy także wspomóc się suplementacją, przynajmniej do czasu wyrównania niedoborów, stosując następnie dawkę podtrzymującą dostosowaną do naszych indywidualnych potrzeb.

VERONIKA ULANECKA

Dietetyk

REKLAMA

NUTROF[®] TOTAL

SUPLEMENT DIETY

Zeaksantyna i luteina

krystaliczna

Witaminy i mikroelementy

antyoksydacyjne*

Resweratrol

dodatkowo

Kwasy Omega-3

wysokooczyszczone



NUTROF[®] TOTAL
SUPLEMENT DIETY
by Thea

- Witaminy i składniki mineralne o działaniu antyoksydacyjnym*
- Niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3
- Luteina i zeaksantyna
- Wyciąg z winogron zawierający 5% resweratrolu
- Witamina D3

BOGATY W KWASY OMEGA-3

ilość netto 24 g.
30 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY DLA UTRZYMANIA DOBRZEJ WIZJI
Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia
Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

WITAMINY DLA OCZU

NOWOŚĆ

Wzbogacony o wit. D3

- wysoka jakość potwierdzona certyfikatami
- niewielka, łatwa do połknięcia kapsułka

Thea Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa

* Cynk, miedź, selen, wit. E i wit. C przyczyniają się do ochrony struktur komórkowych przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.