

# VEŠTAČKI MINERALI, VITAMINI I MULTIVITAMINI (i još po neka zabluda)

Dok nas putem svih raspoloživih medija bombarduju raznim tabletama koje „garantovano“ rešavaju naše zdravstvene probleme, čini se da u domaćinstvima su sve praznije. Finansijski gledano, s obzirom na opštu besparicu, očekivano je da će ljudi pre kupovati čarobne tablete koje navodno sadrže baš onoliki procenat svih mogućih vitamina koji su nam potrebni, nego svakodnevno izdvajati novac za sve skuplje voće i povrće. Retko ko se zapita, šta se sve nalazi u tim tabletama osim vitamina i kako je moguće da nešto što je veštački proizvedeno bude kvalitetnije i bolje po naš organizam od nečega što je priroda stvorila. Farmaceutske kuće mudro izbegavaju da obelodane ceo sastav svojih proizvoda, zbog mogućnosti da se ipak nađe neki radoznali kupac koji će pomno proučiti deklaraciju. Umesto da se „pohvale“ da ljudima prodaju talk, boje, natrijum benzoat, metil – celulozu, carnauba vosak, silikon i titanijum dioksid (sve to u službi dobrog zdravlja), jednostavno navode „ostali sastojci“. Donekle je i očekivana takva politika poslovanja, jer kada bi ljudi zaista živeli zdravo i izbegavali veštački proizvedene sastojke neophodne za dobro funkcionisanje, koga bi te iste farmaceutske kompanije kasnije brižno lečile od raznih bolesti čiji su razvoj, deceniju ili dve ranije, oni sami potpomogli. Neke od tih bolesti su artritis, krhke kosti, rak, Parkinsonova i Alchajmerova bolest.

S obzirom na činjenicu da se u tabletama obično nalazi mnogo veća doza vitamina nego što se preporučuje, česti su i kontra-efekti. Kod povećane doze vitamina A, D, E i K, koji se ne rastvaraju u vodi već u mastima, nastupaju najopasnija neželjena dejstva kao što su poremećaj u zgrušavanju krvi, poremećaj rada centralnog nervnog sistema i urušavanje imuniteta.

Takođe, razne multivitaminske tablete među „ostalim sastojcima“ sadrže i još neprihvatljivije sastojke, što je dokazano kod sportista koji su ih konzumirali. Zahvaljujući tome što Svetska agencija za borbu protiv dopinga nije zvanično zabranila korišćenje ni jednog multivitaminskog proizvoda, sportisti su ispaštali. Naime, nakon što je izražena sumnja da neki multivitaminski i multimineralni preparati sadrže i nedozvoljene supstance, austrijska vlada je, 2006. godine, angažovala tim stručnjaka da detaljno ispituju sve sastojke, bez obzira na to da li jesu i nisu navedeni na deklaraciji. Istraživanje je dokazalo da je čak u 80% ispitanih preparata, različitih proizvođača, registrovano prisustvo nekih, za sport, nedozvoljenih jedinjenja. Najveći broj vitamina i minerala, uglavnom američke proizvodnje, bili su zagađeni anaboličkim steroidima, dopingsredstvom čiji su efekti pogubni po zdravlje. Važno je naglasiti da je, par meseci nakon objavljivanja rezultata tog istraživanja, automobil rukovodioca studije odleteo u vazduh, a na zidovima kuće njegovog pomoćnika su osvanule razne uvrede i pretnje.

Problem kod veštačkih vitamina je i to što se često u jednoj tableti nalazi više različitih vitamina koji vrše međusobne interakcije i tako stvaraju taložne materije toksične za organizam. Čak ni sasvim mali procenat sintetičkih vitamina nam ne pomaže, već nam stvara problem u vidu gomilanja potpuno beskorisnih materija u organizmu.

Uloga prirodnih vitamina je neosporna, ali studije su dokazale da naše zdravlje poboljšavaju i druge materije kojih ima samo u prirodnim proizvodima. Međutim, u želji da se očuva dobro zdravlje, čine se i neke greške koje su posledica uvreženih zabluda. Na primer, kalcijum koji je neophodan ljudskom organizmu, naročito za zdrave kosti, većina ljudi pokušava da obezbedi konzumirajući mleko i mlečne proizvode. Nažalost, tako narušavaju svoje zdravlje. Naime, dokazano je da se kalcijum u mleku nalazi u obliku koji naš organizam ne prepoznaje i ne može da ga iskoristi, već ga samo gomila. Nedostatak se nadoknađuje povlačenjem kalcijuma iz kostiju koje postaju slabije i krhke. Ovo nije jedina šteta koju nanosimo sebi kada koristimo mleko verujući da radimo nešto dobro. Pre svega, moramo znati da je mleko, koje nam je dostupno u marketima, tretirano antibioticima da bi bilo „dugotrajno“ i zato veoma loše utiče na naš organizam. Moram da naglasim još jednu važnu činjenicu: ni najčistije i najprirodnije mleko ne čini uslugu odraslom čoveku jer, vremenom, gubimo enzime u zelucu koji su zaslužni za njegovo varenje. Kalcijum u tabletama se, takođe, gomila u organizmu...Kako onda pomoći sebi? Pravi odgovor na ovo pitanje se krije u biljkama kao što su zeleno lisnato povrće, kelj i spanać. Jednostavno, zar ne?!

Ako, ipak, u nekoj životnoj fazi razmišljate o korišćenju suplemenata, pre nego što odlučite da ih upotrebite, obavezno pažljivo pročitajte njihov sastav i raspitajte se šta se sve nalazi u njima što proizvođač nije želeo da navede... Budite svesni svih mogućih neželjenih dejstava... **RAZMISLITE JOŠ JEDNOM!** U prirodi su nam, na dohvat ruke, mnogo bolja rešenja. Ono što je veštački napravljeno, nikada neće biti bolje za naš organizam od onoga što je priroda stvorila. Kada je plagijat bio bolji od originala?

Andrijana Kovrlija IV-3