



## É-L-E-T-infó 2014/1



### Tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok

Mik azok a tápanyagok?

Energiát szállítanak (mint pld. a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok), de felelősek testi funkcióink fenntartásáért is. Néhány tápanyagot nem tud a szervezetünk saját maga előállítani, ezért ezeket a táplálékkal kell bevinni a szervezetbe (ide tartoznak pld. a vitaminok és az ásványi anyagok).

	Rostok	Koleszterin	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Purin	B1-vitamin Tiamin
Funkciója	Irányítja az emésztésünket, és szállítja a szervezetünkbe kiürülő anyagokat az emésztőszerveken keresztül.	Ez minden sejtünk alkotórésze, és fontos a zsírok beépüléséhez is. A szexhormonjainknak is alapanyaga.	A fehérje (protein) meghatározza a sejtek és szövetek felépülését, funkcióját és anyagcseréjét	A zsír megóvja szervezetünket a külső sérülésektől, továbbá ez a fő energiatárolónk és melegítőnk.	Fontos energiaszállító (cukor vagy keményítő) a szénhidrát-anyagcserében.	A purin fontos az örökítő-anyagban és a sejtképződésnél. A purin lebontása során húgysav keletkezik.	Az anyagcsere-folyamatokban, a szénhidrátok lebontásában jelentős szerepe van. Karbantartja az ideg -, illetve izomműködést, csökkenti a fájdalmat, és javítja a tanulási képességet.
Hiánya	A túl kevés ballasztanyag bélrenyheséghez, emésztési problémákhoz és legrosszabb esetben a bélrendszer megbetegedéséhez vezet.	Nem ismert. Az egészséges szervezet képes önmaga előállítani a koleszterint	A máj működését zavarhatja, illetve előidézheti a máj megnagyobbodását is. Fehérjehiány a világ fejlettebb részén ritkábban fordul elő.	Hajlamosít a fertőzésekre, a bőrelváltozásokra, gyerekeknél akadályozhatja a növekedést. Ritkán fordul elő a fejlett világban.	Fogyókúrázóknál anyagcserezavarokat idézhet elő.	A szervezetünk maga állítja elő, így hiány nem alakulhat ki.	Étvágytalanság, émelygés emlékeztetiesés, fejfájás, fáradtság, gyengeség, érzékenység, összpontosítási nehézségek, és az energia anyagcserében fellépő zavarok. Terheseknek és szoptató anyáknak különösen figyelniük kell megnövekedett B1 vitaminszükségletük kielégítésére.
Túladagol	Teltségérzetet okoz, gyomorfájdalmat és felfúvódást idéz elő.	Szív- és érrendszeri megbetegedéseket okozhat.	Ha túl sok fehérje épül be a szervezetünkbe, az leginkább a vesénket terheli meg.	Túlsúlyhoz vezet, továbbá szív- és érrendszeri problémákat okoz.	400-tól 500 grammig naponta, ami kb. 3,5 kiló krumpliban vagy 1,8 kiló tésztaiban található.	A purin testazonos termelődése csökkentett.	Koncentrációs zavarok, fáradtság, émelygés.
Napi szükséglet	A ajánlott adag 30 gramm. Ezt fedezi kb. 35 dkg rozskenyér vagy 1 kg karfiol	Nincs ajánlott napi mennyiség, mivel szervezetünk maga állítja elő a szükséges mennyiséget.	0,8 gramm fehérje testsúlykilónként. Egy 60 kilós ember napi szükségletét 30 deka marhamáj fedezi.	Kb. 60-80 gramm, amely két nagy szelet tejszínes tortában vagy egy pár debreceniben megtalálható.	Napi ételmiszer bevitelünk fele legyen szénhidrát.	Nincs napi szükséglet, mivel a purint a szervezetünk saját szükséglete szerint termeli	Nőknél 1,0 mg, férfiaknál 1,2 mg az átlagos napi szükséglet, kb. 110 g sovány disznóhúsban, 500 g teljes kiőrlésű búzából készült kenyérben, 60 g búzacsírban vagy 375 g zöldborsóban található.
Miben található	A teljes őrlésű gabonából készült készítményekben, gyümölcsökben, zöldségekben, hüvelyesekben	Mindenfajta állati eredetű táplálékban	Állati és növényi eredetű élelmiszerekben, mint pld. a tökehalban, sonkában, szójababban, szárított gombában	Néhány életfontosságú zsírsavat muszáj bevinni a szervezetünkbe, ilyen például a repceolaj.	Gabonafélék, burgonya, gyümölcs, fehér cukor, tej	Tojás, hús, kolbász.	Teljes kiőrlésű termékek, gabonacsíra, sörélesztő, hüvelyesek, földimogyoró, tenger gyümölcsei, burgonya, tej

	<b>A-vitamin Retinol</b>	<b>B2-vitamin Riboflavin</b>	<b>B3-vitamin Niacin</b>	<b>B6-vitamin Piridoxin</b>	<b>B12-vitamin Kobalamin</b>	<b>E-vitamin Tocoferol</b>	<b>Folsav</b>
<b>Funkciója</b>	Hogy a nap felkeltében gyöngyörkedhessünk, elengedhetetlen a zsírszövetben oldódó A-vitamin. Ez felel az egészséges bőrrért és a termékenységért is. Alkotóelemei, az ún. karotinoidok (pl. a béta-karotin) építik fel a szervezetben az A-vitamint. A béta-karotin hasznos a szabad gyökök ellen, amelyek a rákot okozzák.	Különösen fontos a szénhidrátok, zsírok és fehérjék anyagcseréjében. A látás és a növekedés szempontjából is nélkülözhetetlen.	A niacint, azaz nikotinsavat gyakran B3-vitaminként definiálják. Ez a vitaminfajta elsősorban az idegrendszer és a sejtek működésében játszik szerepet, szerepe van az oxidációs-redukciós folyamatokban is. Egészségesen tartja a bőrt és egyensúlyba hozza a vérzsír szintet.	A B6-vitamin a fehérje bevitelében játszik fontos szerepet, hatással van a B12 vitamin hatásának érvényesülésére, a vörös vérszövetek képzésére, a fehérjék, zsírok és szénhidrátok feldolgozására. A központi idegrendszer anyagcseréjében is érdekelt.	A B12-vitamin nélkülözhetetlen az idegsejtek egészsége és működése szempontjából. A folsav csak a B12-vitaminnal közösen tudja kifejteni hatását. A vörös vérszövetek képzéséhez is elengedhetetlen.	Az idegi, illetve izomfunkciónál, és a vérképződésnél játszik szerepet. Karbantartja a sejthártyákat, ezáltal késlelteti az öregedést, növeli a fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességet.	A folsav az alapanyaga a különböző folsav jellegű vitaminvegyületeknek (follátoknak). A fehérje-anyagcserében nélkülözhetetlen a jelenléte. Fontos szerepet játszik a magzatfejlődésnél, és hatással van a különböző sejtek növekedésére (a vér, a bél és a tüdő nyálka hártyájának sejtjeire).
<b>Hiánya</b>	A látásélesség romlása mellett kettőslátást, farkasvakságot, szaruhártya károsodást és kötőhártya gyulladást is okozhat, továbbá a bőrünket és a nyálkahártyánkat is kiszáradhatja, sőt hajhullást is okozhat. A légúti fertőzések is A-vitami hiányra utalhatnak.	Szembántalmak és más betegségek tartoznak a tipikus hiánytünetekhez csakúgy, mint a berepedezett bőr, a nyelv- és ajakgyulladás, a fejbőr hámlása és hajhullás. Kedvtelenséget, depressziót is okozhat. Nagyfokú hiánya a fejlett országokban ritkán fordul elő.	A fejlett országokban gyakorlatilag nem fordul elő. Hiányát fejfájás, étvágytalanság, hasmenés, idegesség, ingerlékenység, fáradékonyság, alvási nehézségek és a nyelv szárazsága jelzi.	Vérszegénység (anémia), fáradtság, gyengeség, álmatlanság, feledékenység, bőrbetegségek, de hiánya kihathat a központi idegrendszer működésére is. A B6-vitamint szinte minden élelmiszerfajta tartalmazza, hiánya emiatt ritkán fordul elő	Vérszegénység, amely gyengülő koncentrációkészséggel és fáradtsággal jár együtt. Emésztési zavarok és ingerültség. Kiegyensúlyozott táplálkozás mellett, amely állati és növényi tápanyagokat egyaránt tartalmaz, ritkán fordul elő.	Ritkán előfordul: Terméketlenség, izomgyengeség, emésztési zavarok, izomsorvadás, az idegrendszer megbetegedései, vérszegénység, továbbá növekedési nehézségek, fénytelen haj, prosztata bántalmak, vetélés.	Vérszegénységet (anémiát), agressziót, koncentrációs zavarokat idéz elő, és gátolja a magzat központi idegrendszerének fejlődését. Azoknak a nőknek, akik hormontablettákat szednek, gyakran van folsav hiányuk.
<b>Túladagolás</b>	Mérgezési tünetek, fejfájás, émelygés, hajhullás, esetleg alvási zavarok léphetnek fel. A terhesség első hat hónapja alatt fejlődési rendellenességet okozhat.	Túladagolás kizárható. Vesebetegség nem szedhetnek belőle nagyobb mennyiséget.	Túlzott verejtékezés, émelygés, hányás, viszketési inger, fejfájás, szívritmuszavar, máj-bántalmak. A táplálkozás során szinte elképzelhetetlen a túladagolás, ezt csak a szintetikus vitamin-készítmények túlzásba vitt fogyasztása idézheti elő.	Bizsergő, zsidbadó érzés a karokban és a lábokban	Egészséges felnőtteknél nem fordulhat elő. A túl sok B12-vitamin a bőrön keresztül távozik.	Nem fenyeget a veszély, hogy a táplálkozás során túl sok E-vitamint vennénk magunkhoz. Cukorbetegség során, illetve vérhígító gyógyszerek szedése közben léphetnek fel egészségügyi problémák	Nem kívánatos mellékhatása nem ismeretes, folsav túladagolás gyakorlatilag nem fordulhat elő. A cink szervezetbe való beépülését viszont csökkentheti.
<b>Napi szükséglet</b>	Az ajánlott mennyiség nőknek napi 0,8 mg, férfiaknak 1,0 mg. A napi szükségletet kb. 6,5 g marhamáj vagy 60 g nyers sárgarépa, esetleg 13 g camembert tartalmazza.	A nők napi szükséglete 1,2 mg, férfiaknál 1,5 mg. A napi mennyiséget 40 g sertésmáj, 670 ml tej, 75 g vitaminnal dúsított kukoricapehely vagy 600 g brokkoli fedezi.	A napi szükséglet nőknél 18 mg, ami 95 g marhamájban, 125 g csirkemellben, 170 g makrélában és 85 g földimogyoróban található.	Nők számára 1,2 mg, férfiaknál 1,5 mg a napi szükséglet. Ezt fedezi kb. 30 g búza csíra, 180 g natúr rizs, 460 g zöldbab, 240 g filézett marhahús, ugyanennyi csirke, 135 g borjómáj vagy 190 g makrél.	Nőknél és férfiaknál egyaránt 3 mikrogrammnyi a napi szükséglet, ez megtalálható 8-10 g sertésmájban, 30 g makrélában, 35 g heringben, 90 g tengeri lazacban vagy 100 g camembert sajtban.	Nőknél a napi szükséglet 12 mg, ez férfiaknál 14 mg. Ez megtalálható két teáskanál búzacsíra-olajban, vagy 20 dkg fekete gyökérben, 5 dkg mandulában vagy 5 dkg kelkáposztában. Fontos: az E-vitamin csak némi zsírral együtt vihető be a szervezetbe.	400 mikrogramm (nőknél, férfiaknál egyformán). A napi szükségletet fedezi 275 g spenót, 880 g paradicsom, 215 g zöld káposzta vagy 300 g sertésmáj.
<b>Miben található</b>	Tojás, tejtermékek, máj, teljes zsirtartalmú tejtermékek. A béta-karotin a sárgás-piros gyümölcsökben, illetve zöldségekben (pl.: paprika) található	Hal, zsírtalan disznó-, borjú- vagy marhahús, tej és tejtermékek, sörélesztő, Graham-liszttel készült termékek, zöld színű zöldségek, hüvelyesek.	Borjómáj, hal (lazac, tonhal), csirke, gomba, vadhúsok.	A legtöbb ételben, különösen a zöld színű zöldségekben, sörélesztőben, hüvelyesekben, halban, szilvában, szójában, tejben megtalálható.	Borjómáj, közönséges kagyló, lazac, marhahús, baromfi, sajt, tej.	Búzacsíraolaj, napraforgóolaj, hidegen sajtolt olívaolaj, gabonacsírák és magvak, zöldlevelű zöldségek, burgonya, tojás	Paradicsom, káposztafélék, spenót, uborka, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és más pékáru, burgonya, tojás.

	<b>C-vitamin Aszkorbin</b>	<b>D3-vitamin Kolekalciferol</b>	<b>K-vitamin</b>	<b>Kálium</b>	<b>Nátrium</b>	<b>Magnézium</b>	<b>Kalcium</b>
<b>Funkciója</b>	A C-vitamin hasznos a szabad gyökök ellen, emiatt feltehetően a rák ellen is véd. Részt vesz a kollagén-képződésben (ami a bőrt, a csontokat és a porcokat alkotja). Gyorsítja a sebgyógyulást, és megakadályozza a csúnya hegek képződését.	Ez szabályozza a kalcium- és a foszforkiválasztást a táplálékból, részt vesz az oxidációs redukciós folyamatokban, sőt a csont- és a fogképződésnél is fontos szerepet játszik.	A vérárvadásban játszik fontos szerepet. A csontok felépítésénél is nélkülözhetetlen.	Irányítja a szervezet vízháztartását, a sav-bázis egyensúlyt, az ingerületátvitelt, és fontos szerepe van az izmok és idegek működésben is.	A káliummal együtt a szervezet vízháztartását, valamint a sav-lúg bázis egyensúlyát biztosítja.	A csont- és fogképződéséhez, az izmok, idegek, enzimek működéséhez fontos. Az idegsejtek ingerületátvivő hatását is befolyásolja.	Szerepet játszik a vérárvadásban, a csontok és fogak növekedésében, az idegsejtek működésében, az izom összehúzódásban és a vérárvadásban.
<b>Hiánya</b>	Fogékonyra tesz a fertőzésekre, gyengíti a véretereket, ingerültség és fáradtságot okoz, és növeli a szív- és vérkeringési betegségek rizikóját. Ínyvérzést, ínysorvadást fogkihullást súlyos esetben skorbutot okoz.	Csontnövekedési zavarokat okozhat, továbbá izomgyengeséget vagy oszteoporózist (csonttritkulást) okoz. Hiányától általában az idősek és beteg emberek szenvednek.	Gyomor- és bélbetegségek, vagy alvadási nehézségek. Felölt emberek szervezetében csak a hiánytáplálkozás, vagy antibiotikumok huzamosabb szedése vezethet hiánytünetekhez.	Fáradtság, étvágytalanság, álmatlanság, szabálytalan szívverés, székrekedés, szédülés, izomgyengeség, alacsony vércukorszint.	Hasmenés vagy hányás után fellépő görcsöket okoz, és alacsony vérnyomást idézhet elő.	Émelygés, gyengeség, szorongás, izomgyengeség, zsibbadás a karokban és a lábokban, olykor alacsony vércukorszint.	Vérzékenység, izomgörcs, fogbetegségek. Felvételt a D-vitamin segíti, hiánya csonttritkulást, angolkórt, csontlágulást okozhat
<b>Túladagolás</b>	A felesleg kiválasztódik. A túl magas dózis hasmenést okoz.	Az előírtnál nagyobb mennyiségű D-vitamin bevitel hosszabb időtartamon keresztül vesekőképződést okozhat, továbbá hányást, hasmenést, fej- és ízületi fájdalmakat idézhet elő.	A táplálkozáson keresztül ez nem lehetséges. A mesterséges bevitel a tablettákon keresztül előidézhet olyan reakciókat, mint émelygés, rosszullet, esetleg allergiás reakciók, orrvérzés, hasmenés.	Szívritmuszavar, vérnyomásesés, gyengeség és félelemérzés.	Magas vérnyomást okoz, szívbetegségek, növeli a csonttritkulás rizikóját, kisbabáknál hasmenést és kiszáradást okozhat.	Túl sok magnézium bevitel nem lehetséges. Tabletták előidézhetnek hasmenést vagy hányást.	Akadályozza a vasfelvételt.
<b>Napi szükséglet</b>	100 mg. Ez kb. 50 g fekete ribizskében, 140 g kiviben, (2 db kivi), 10 g zöldpaprikában, 170 g eperben, 1 nagy narancsban vagy 700 g héjában főtt krumpliban.	A napi 5 mikrogrammos szükségletet fedezi kb. 100 g tonhal, 15 g hering, 30 g lazac, 260 g sampinyon gomba vagy 130 g borjúhús	Kb. napi 60 mikrogramm körül mozog a napi szükséglet. Ezt 20 g kelbimbó, karalábé vagy karfiol, 30 g csirkemellfilé, 150 g zabpehely vagy müzli, 200 g natúrrizs vagy 400 g marhahús fedezi.	Ez kb. 3 mg, várandós és szoptató anyáknak 4,5 mg. A napi szükséglet megtalálható kb. 230 g fehér babban vagy 17 g szójababban.	5-6 g naponta. A nátriumot elsősorban sózott ételeken keresztül (nátrium klorid) vesszük magunkhoz. A napi szükséglet kb. egy teáskanál só.	300 mg naponta, várandós és szoptató anyáknak 450 mg. A napi szükséglet 56 g tökmagban, kb. 190 g natúrrizsben, vagy 250 g borsóban található.	Kb. 300-500 mg, terhes és szoptató anyáknak a duplája. Ezt 10 dkg ementáli, 80 dkg káposzta, 1 kiló narancs vagy fél kiló zöldség, kb. 8 dl tej tartalmazza.
<b>Miben található</b>	Zöldségfélék, gyümölcsök, különösen a déligyümölcsök és az ezekből előállított levek, paprika, burgonya, egyéb zöldségek.	A zsírosabb halak /zsírhalak/, mint a hering, a makréla, máj, halmájolaj, sűrített tej, tojássárgája, vaj, csíráztatott magok.	Brokkoli, zöldkáposzta, baromfi, marhamáj, zöld tea, tojás, búzacsíra.	Különböző zöldségfajtákban, gyümölcsökben, gombákban, teljes kiőrlési listból készült termékekben, tejben, kávéban, teában.	Főként a sózott élelmiszerekben, mint a burgonyachips, sajt, tartósított és füstölt húsok, vagy kolbászfélék.	Teljes kiőrlésű termékek, zöld színű zöldségek, ehető magvak és hüvelyesek.	Tej, tejtermékek, zöldségek, dió, hal (pl. a szardínia), fehér liszt és hántolatlan gabonafélék.

	<b>Foszfor</b>	<b>Vas</b>	<b>Cink</b>	<b>Jód</b>	<b>Króm</b>	<b>Szelén</b>
<b>Funkciója</b>	A sejtek energiaátalakításában és tárolásában van fontos szerepe, továbbá a sav-lúg bázis egyensúlyának fenntartásában és a csontok fejlődésében.	A vas elsősorban a vörösvérsejtek egészséges működéséért felelős: az oxigén szállításáért és a széndioxid elszállításáért a hemoglobin révén.	A cinknek a sejtszétválásnál, az enzimek működésénél, a növekedésnél és az inzulin felszabadulásánál van szerepe.	A szervezet anyagcseréjét, az egészséges növekedést és fejlődést szabályozó pajzsmirigy hormonok képződésében van szerepe.	Zsírok és cukrok anyagcseréjében tárolásában, a váz- izmok működésében, az immunrendszer egyes elemeinek működésében van fontos szerepe.	Az E- és C- vitaminnal együtt csökkenti a szabad gyökök képződését és bizonyos elemek káros hatásait, szükséges a vörös-és fehér vérsejtek működéséhez.
<b>Hiánya</b>	Étvágytalanság, gyengeség, csontfájdalom, izületi merevség.	Vérszegénység (anémia), súlyos esetben az immunrendszer leromlása.	Étvágytalanság, hajhullás, terméketlenség, lassú sebgyógyulás, csökkent immunitás és depresszió.	Hazánk területén akadnak területek, ahol kevés a jód az ivóvízben vagy a talajban, itt a golyva az anyagcsere lelassulása sokáig súlyos népbetegség volt.	Ritkán fordul elő, de erős hiány fennállása esetén ingerlékenységet, zavartságot, gyengeséget, depressziót okozhat.	Hiánya szívelégtelenséget, érelmeszesedést, reumatikus panaszokat, az immunrendszer gyengeségét, látási zavarokat, és a vérszegénységet okozhat.
<b>Túladagolás</b>	Túladagolása gátolhatja a kalcium, a vas, a magnézium és a cink vékonybélből való felszívódását.	A felhalmozódás előfordulhat.	5 mg fölötti napi mennyiség az immunrendszer zavarát vagy mérgezési tüneteket okozhat.	Pajzsmirigy-működési zavarokat idéz elő.	Napi 200 mikrogramm elfogyasztása nincs az emberre semmilyen mellékhatással.	Napi 800 mikrogrammnál több mennyiség hajhullást, májpanaszokat és idegrendszeri zavarokat okozhat.
<b>Napi szükséglet</b>	700 mg körül mozog, várandós és szoptató anyáknál 1200 mg. Ezt kb. 160 g olajos szardínia vagy 195 g marhamáj tartalmazza.	Nőknél 12 mg, férfiaknál 10 mg, várandós és szoptató anyáknál 15 mg. Mindezt kb. 20 dkg lencse, vagy 10 dkg sertésfilé, ill. 70 dkg eper tartalmazza.	Nőknek 7 mg, férfiaknak 10, várandós és szoptató anyáknak a duplája. Kb. 25 dkg edami, 25 dkg borjú-, vagy 40 dkg sertéshús.	100-150 mikrogramm nőknek és férfiaknak egyaránt. Ez kb. 10 dkg lazacban, vagy 325 g salátában található.	Adagolása kb. 30- 100 mikrogramm körül mozog. Ezt kb. 10 dkg gouda sajt tartalmazza.	30-70 mikrogramm. A napi szükségletet kb. 12 dkg hüvelyes elfogyasztása fedezi.
<b>Miben található</b>	Szinte minden ételben, de főként a fehérje dús élelmiszerekben (mint pl. a tej, tejtermékek, hús, hal és hüvelyesek).	Teljes kiőrlésű kenyér, hüvelyesek, köles, szójaliszt, hántolatlan rizs, borjú vagy marhamáj, ehető magvak (pl. mandula).	Borjú- vagy sertésmáj, osztriga, vörös húsok, sajt, zab, hántolatlan gabona félék, osztriga.	Tengeri hal, kagyló, jódzott asztali só, tej és tejtermékek, jódban gazdag talajon termesztett gyümölcs- és zöldségfélék.	Sertésborda, teljes kiőrlésű liszt, hántolatlan gabona félék, máj, vese, marhahús, lencse, kukoricaolaj, bab és friss gyümölcsök.	Húsok, belsőségek, szójabab, teljes kiőrlésű liszt, tengeri ételek, tojásfehérje, fokhagyma, dió, sörélesztő.



forrás: Meglepetés Ráadás

## Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test

### Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: [info.eletegyesulet@gmail.com](mailto:info.eletegyesulet@gmail.com)

Honlap: [www.eletegyesulet.hu](http://www.eletegyesulet.hu)



Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004







