

Suplementy Odżywcze

SUPLEMENTY ODŻYWCZE I ZDROWIE

Istnieje wiele suplementów odżywczych. Przykładami suplementów odżywczych są witaminy, minerały, zioła, aminokwasy, tran, czosnek i siemię lniane. Firmy reklamują je jako dobre dla zdrowia. Nie oznacza to jednak, że są zdrowe dla każdego. Zależy to od osoby, rodzaju suplementu i dawki preparatu.

Witaminy i Minerały

Wszyscy ludzie potrzebują witamin i minerałów. Najlepszym ich źródłem jest żywność. Wiele starszych osób nie otrzymuje jednak wystarczającej ich ilości za pośrednictwem żywności. Ich żywność może posiadać niską zawartość wapna, witaminy B12, witaminy D lub innych czynników odżywczych. Suplement witaminowo-minerałowy może pomóc w uzupełnieniu zapotrzebowania na czynniki odżywcze.

Przed zażyciem witaminy czy suplementu, bądź świadomy, że:

- Przyjmowanie dużych dawek niektórych składników odżywczych może mieć szkodliwe skutki.
- Niektóre suplementy mogą źle reagować jeśli stosujemy je razem z lekami.
- Należy poradzić się lekarza, czy suplementy są potrzebne i jaka jest ich najlepsza dawka.

Suplementy Ziołowe

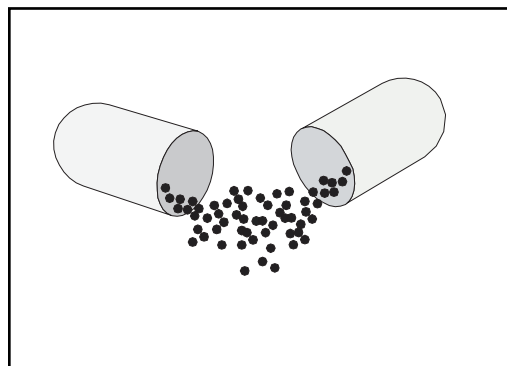
Wielu ludzi słyszało o korzystnym działaniu zdrowotnym suplementów ziołowych, na przykład żeń-szenia (ginseng), dziurawca (St. John's wort) czy pluskwicy groniastej (black cohosh).

Eksperci w dziedzinie medycyny badają, czy stosowanie ziół jest bezpieczne i skuteczne. Oto, czego dowiedzieli się do tej pory:

- Niektóre zioła mogą oddziaływać pozytywnie na organizm.
- Inne mogą źle reagować, jeśli stosujemy je razem z lekami lub ze składnikami odżywczymi.
- Niektóre są szkodliwymi zanieczyszczeniami.
- Podana na etykiecie dawka ilość może różnić się od rzeczywistej dawki.

Inne Suplementy Odżywcze

Eksperti badają również inne suplementy odżywcze, aby dowiedzieć się, czy stosowanie ich jest skuteczne i bezpieczne. Przykładami suplementów odżywczych są aminokwasy, tran, czosnek i siemię lniane.



UZYSKAJ PORADY OD LEKARZA

- Suplementy nie powinny zastępować zdrowego odżywiania ani porady lekarskiej.
- Duże dawki nie zawsze są lepsze niż mniejsze. Mogą być one nawet szkodliwe.
- Niektóre suplementy mogą źle reagować jeśli stosujemy je razem z lekami lub z innymi suplementami. Może to mieć szkodliwe dla organizmu skutki.
- Aż do momentu, kiedy eksperci nie dowiedzą się więcej o pewnych suplementach, może być za wcześnie, aby je polecać do stosowania.

ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html