



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Η βιταμίνη Α είναι αντιοξειδωτική και παίζει καθοριστικό ρόλο στην όραση, στο ανοσοποιητικό, στην αναπαραγωγή και στον μεταβολισμό. Επιπρόσθετα προστατεύει καρδιά, πνεύμονες, νεφρά, εγκέφαλο αλλά και τα κύτταρα από τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες. Ο οργανισμός προειδοποιεί για την έλλειψή της με συγκεκριμένα συμπτώματα.

Μήπως έχω έλλειψη βιταμίνης Α;

Η βιταμίνη Α καθιστά οξύτερη την όραση, κάνει το δέρμα πιο λείο, συμβάλλει στη σύνθεση πρωτεϊνών και στην υγεία των οστών, καταπολεμά ιούς, βακτήρια και άλλους παθογόνους οργανισμούς, αντιμετωπίζει την ακμή, τα εκζέματα, την ψωρίαση, την αναιμία και προστατεύει από τον καρκίνο και τα γαστρικά έλκη. Με δεδομένο ότι οι μολύνσεις συχνά εξανθλούν τα αποθέματα της βιταμίνης Α, σε περιόδους ιώσεων ή παθήσεων που οφείλονται σε ιούς και βακτήρια καλό είναι να φροντίζουμε για την επαρκή πρόσληψή της.

Υποκτα συμπτώματα

Ξηροφθαλμία. Τα δάκρυα προστατεύουν και λιπαίνουν τα μάτια. Αν λοιπόν δεν παράγονται αρκετά δάκρυα ή εξαφανίζονται πολύ γρήγορα, τότε ξηραίνεται και εκφυλίζεται το διαφανές τμήμα του ματιού. Η έλλειψη βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει και νυκταλωπία, δηλαδή αδυναμία του ματιού να προσαρμοστεί στο φως της ημέρας. Σε προχωρημένο στάδιο έλλειψής της, είναι πιθανό να κινδυνεύσει και η όρασή μας.

Νυκτερινή τύφλωση. Οφείλεται στην έλλειψη ροδοψίνης, μιας πρωτεΐνης της οποίας συστατικό είναι η βιταμίνη Α και συμβάλλει στην απορρόφηση του φωτός από τον αμφιβληστροειδή, βοηθώντας στη νυκτερινή όραση.

Δυσκολία εισόχλωσης τραυματιών. Η βιταμίνη Α βοηθά στον έλεγχο της φλεγμονής.

Λοιμώξεις θώρακα, λαιμού και ανασπνοστικής οδού. Η ανεπάρκεια βιταμίνης Α καταπονεί το ανοσοποιητικό και τη δυνατότητα του οργανισμού ν' αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις. Η συγκεκριμένη βιταμίνη διεγείρει την παραγωγή βλέννας, διατηρεί το βλεννογόνο

υγρό. Χωρίς αυτή τα κύτταρα που παράγουν τη βλέννα καταστρέφονται και στη θέση τους δημιουργούνται κερατίνες στιβάδες. Ωστόσο, μην καταναλώνετε άκριτα συμπληρώματα διατροφής, χωρίς την έγκριση του θεράποντα ιατρού.

Ξηροδερμία. Η έλλειψη βιταμίνης Α μπορεί να σχετίζεται με ξηρό δέρμα, έκζεμα και άλλα δερματικά προβλήματα. Η ρετινόλη -συστατικό πολλών προϊόντων για την προστασία του δέρματος- από πρόδρομος της βιταμίνης Α.

Καρκίνος. Σύμφωνα με μελέτες, οι επαρκείς ποσότητες β-καροτενίου μέσω της διατροφής, δρουν προστατευτικά στους καρκίνους στήθους, παχέος εντέρου, οισοφάγου και μήτρας. Αρκεί βέβαια, να το λαμβάνουμε από τη φύση.

Η βιταμίνη Α στη φύση

Η βιταμίνη Α είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη που αποθηκεύεται σε συκώτι και νεφρά. Μέσω της διατροφής μας προσλαμβάνουμε ρετινόλη, πρόδρομη μορφή της βιταμίνης Α, από κρέας (συκώτι), ψάρια (σαρδέλες, σκουμπρί), μούρουνελαιο, κρόκο αυγού, πουλερικά και γαλακτοκομικά (γάλα και βούτυρο). Από φρούτα και λαχανικά με έντονο κίτρινο/πορτοκαλί χρώμα (καρότα, κολοκύθα, γλυκοπατάτες, πεπόνι, βερίκοκα, ροδάκινα, μάνγκο) λαμβάνουμε προβιταμίνη Α, τα γνωστά καροτενοειδή, όπως το βήτα-καροτένιο. Η βιταμίνη Α απορροφάται καλύτερα με έλαια και λίπη, ενώ αξιοποιείται καλύτερα από τον οργανισμό αν συνδυάζεται με ψευδάργυρο.

Προσάκτι στην υπερδοσολογία

Η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει πόνο στο στομάχι, πονοκεφάλους, ναυτία, ευερεθιστότητα αλλά και θολή

«Αθώες» αλλά επικίνδυνες συνήθειες!

Συχνά κινδυνεύουμε από συνήθειες, που εκ πρώτης όψεως μοιάζουν «αθώες»...

Φυσώ το φαγητό του παιδιού. Ίσως του μεταδώσετε μικρόβια και βακτήρια. Περιμένετε λίγο και θα κρυώσει!

Η μύτη «τρέχει» και γέρνω πίσω το κεφάλι. Μπορεί να πνιγείτε γιατί έτσι το αίμα πηγαίνει προς τον λαιμό. Βάλτε τα δάχτυλα κάτω από τα ρουθούνια και κρατήστε το κεφάλι σε ορθή θέση.

Χτυπώ στην πλάτη αυτόν που «πνίγεται». Υπάρχει κίνδυνος, αυτό που κόλλησε στον λαιμό του να κατέβει πιο κάτω και να φράξει τελείως τον αεραγωγό. Γυρίστε τον προς τα εμπρός για να βήξει κι αν δεν υπάρξει αποτέλεσμα χτυπήστε τον ανάμεσα στις ωμοπλάτες.

Σπκώνω τον λιποθυμισμένο. Εμποδίζετε την πορεία του αίματος στον εγκέφαλό του. Ξαπλώστε τον και λυγίστε ελαφρώς τα πόδια του γι' αρκετά λεπτά.

Βάζω τον πάγο απευθείας στο τραύμα. Ίσως προκαλέσετε έγκαυμα από τον πάγο στο λεπτό δέρμα, ενώ μειώνεται η ροή του αίματος, οπότε καθυστερεί η επούλωση. Τυλίξτε τον πάγο σε ύφασμα και ακουμπήστε πρώτα την τραυματισμένη περιοχή και μετά το τραύμα, για λίγα λεπτά.

Γυμνάζομαι μακιγιαρισμένη. Κινδυνεύετε από δερματοπάθειες.

Ίδιο ξύλο κοπής για λαχανικά και κρέας. Μπορεί να κολλήσετε σαλμονέλα από το ωμό κρέας.

Απρόσεκτο πλύσιμο χεριών. Κίνδυνος μικροβίων!



όραση. Πιθανά συμπτώματα είναι ακόμη η απώλεια όρεξης, ο κνησμός και η τριχόπτωση. Ατομα με διαβήτη, ηπατική νόσο δεν πρέπει να λαμβάνουν βιταμίνη Α χωρίς την έγκριση ιατρού, ενώ αλκοολικοί και καπνιστές, καλό είναι ν' αποφεύγουν συμπληρώματα με β-καροτένιο. Οι έγκυες ή οι γυναίκες που προγραμματίζουν εγκυμοσύνη, δεν πρέπει να λαμβάνουν μεγάλες ποσότητες της συγκεκριμένης βιταμίνης -ιδιαίτερα σε συμπληρώματα- γιατί μπορεί ν' αντιμετωπίσουν προβλήματα στην κύηση ή στον τοκετό τους. Με μέτρο τη βιταμίνη Α και όσες λαμβάνουν αντισυλληπτικά.