



# Millal süüa vitamiine

**Kas süüa vitamiinipreparaate n-ö igaks juhuks – kui enesetunne hea ja tervis korras? Ehk õnnestub nii vältida väsimust, mis kevade poole talve paljusid kimbutama kipub?**

Tohtrid on seda meelt, et terve inimene apteekides pakutavaid vitamiinipreparaate üldjuhul ei vaja – kui ta toitub mitmekülgsest ja liigub ka värskes õhus. Teisiti on lugu siis, kui kimbutab mõni terviseprobleem.

Tartu Ülikooli kliinikumi dieediarst Liidia Kiisk: “Kõik sõltub meie tervise hetkeolukorrast. Kui oleme põdenud viirushaigust, tarvitanud antibiootikume, söönud ühekülgsest, oleme väsinud, kui oleme ka suitsetaja, siis kindlasti soovitatakse vitamiinipreparaate kui abiaineid. Juhul kui ei oska selle vajaduse üle ise otsustada, saab nõu küsida perearstilt.

Agas inimene, kes sööb mitmekesiselt, liigub palju värskes õhus, ei tunne väsimust – tema küll ei vaja turgutamist vitamiinipreparaatidega. Terve inimene saab vajalikud ained kätte normaalse mitmekesise menüüga.”

Doktor Mai Maser, Eesti Toitumisteaduse Seltsi rajaja, Figuuriõprade konsultant: “Üldreegel toidusoovitustes on: viis värvi lauale! Lahtiseletatult – iga päev on soovitatav süüa puu- ja köögivilju. Need ongi värvilised, vitamiinirikad ja sisaldavad taimseid toitaineid ehk fütonutrieente. Seda reeglit järgides ei ole tervel inimesel vaja midagi juurde võtta.

Meedia põhjal kardame kohutavalt igasugust “keemiat” – taimsed värvid aitavad ka sellega toime tulla.

Loomulikult väheneb kevadeks meie aedviljades vitamiinisaldus, aga neid jätkub ikkagi piisavalt.

Soovitan süüa salatiks ka idusid, need on elujõudu täis. Eriti hea, kui on aega ja tahtmist neid kodus ise kasvatada. Ärgem unustagem ka hapukapsast, mis sobib toorsalatiks.”

Põhjalikumalt saate vitamiinidest lugeda selle aasta 14. jaanuari Targu Talita artiklist “Kus leidub vitamiine ja mineraale?”

**VIVIKA VESKI**

# FLORADIX® FERRUM

Looduslike vitamiinidega C, B1, B2, B6, B12

**Rauapuuduse** ennetamiseks on hea kasutada **Floradix® FERRUMI**, mis vedelikuna ja tänu temas lahustunud kujul olevatele koostisainetele

\* täispuuviljamahlade kontsentratsioonide puuviljahapped

\* pärmil vesilahuse B-grupi vitamiinid

\* kibuvitsamarjaekstrakti C- vitamiin

**on organismi poolt väga hästi omastatav.**

**Rauapuudusaneemia on kehveresuse sagedasem vorm**, mis võib esineda igas eas ning on kõige sagedasem toitumisega seotud haigus maailmas.

**Rauapuuduse** all kannatab ligikaudu 2% täiskasvanud meestest\*), 30% fertiilses eas naistest või väikelastest\*), kuni 50% rasedatest\*), 14% 6-18.a. lastest ja noorukitest\*), 28% 16-18.a. tütarlastest\*).

\*) TÜ lastekliinik; SA TÜK anestesioloogia- ja intensiivravi kliinik, Tartu.

**Rauapuuduse** tunnusteks võivad olla:

- väsimus ja üldine energia puudumine
- vähenenud võime keskenduda
- vähenenud vastupidavus treeningu ajal
- sagenenud nakatumine viirusnakkustesse
- tumedad ringid silmade all

**Sisaldab:**

**TÄISPUUVILJAMAHLADE** kontsentrante (54%):

pirn, punane viinamarj, mustsõstar, põldmurakas, kirss, apelsin, punapeet, sidrun, jaanileivapuu, õun

**TAIMEDE VESILAHUSTE** ekstrakt (29,4%):

porgand, nõges, spinat, orashein, apteegitill, ookeani pruunvetikas, kibuvitsamarja-ekstrakt, nisuidi ekstrakt, pärmil-vesilahuse ekstrakt, mesi

**Sihtrühmad:**

- lapseootel – ja imetavad emad
- sportlased ja füüsiliselt aktiivsed inimesed
- eakad



**Maaletooja: AS Oriola**