

KEVADPÄIKE loob uut energiat

SXC.HU

Maist septembrini peaksime vähemalt 20 minutit päevas päikese käes viibima, et nahk saaks päikesekiirte mõjul sünteesida organismile nii vajalikku D-vitamiini.

Viimaste aegade hea uudis on see, et kevadväsimust pole (enam) olemas! Sest tohtrid on selle üksmeelselt nõukaegseks nähtuseks kuulutanud. Argumendiks tõsiasi, et meie praegused poeletid pakuvad vajalikke vitamiine ja mineraale sisaldavaid toiduained aasta läbi. Iseasi, kas kõigil jagub tarkust ja raha need sealt endale koju tuua.

Üsna üksmeeles ollakse ka selles, et kui väsimus kevadel ikkagi võimust võtab, ei tohiks organismi C-vitamiiniga piisutama hakata. Oigem oleks oma keha kuulata ja vajadusel lihtsalt rohkem magada.

Kes kahtleb, kas ta toidust vitamiine ja mineraale ikka piisavalt saab, peaks juba sügisel ja talvel vitamiine lisaks võtma, et organism neid läbi talve kevadesse talletaks. Ka kevadisest organismipuhastusest sünnib kasu.

Päike – D-vitamiini allikas

Millegipärast on eestlased just C-vitamiini usku. Teiste vitamiinide ja mineraalide tähtsust ei osata eristada ega hinnata.

Perearst dr Anneli Virks on seda meelt, et kui Eesti inimene üldse mingi vitamiini puuduse all kannatab, siis on see D-vitamiin.

Meie laiuskraadil saame 80% D-vitamiinist päikesevalgusest ja vaid 20% toidust. Need päikesekiired, mis meie nahas D-vitamiini sünteesivad, on piisava intensiivsusega vaid maist septembrini. Sel ajal peaksime iga päev vähemalt 20 minutit päikese käes olema, kusjuures selleks ei pea ennast päris paljaks kiskuma – piisab, kui päikest saavad nägu ja käed.



Meie laiuskraadil saame 80% D-vitamiinist päikesevalgusest.

Toite, millest me D-vitamiini saame, on suhteliselt vähe: kalamaksaõli, lõhe, heeringas, sardiin, makrell, muna, maks, metsaseened.

“Paraku on teada, et toidust saadava D-vitamiini imendumine halveneb vanuse kasvades,” tõdeb dr Virks. “Ja nagu sellest veel vähe oleks, suureneb pärast 50. eluaastat organismi D-vitamiini vajadus.”

Eriti sel juhul, kui mõne haiguse põdemine ei luba inimesel päikese käes viibida, tuleks süüa piisavas koguses D-vitamiini rikast toitu või tarvitada D-vitamiini sisaldavaid toidulisandeid.

Samas peab endale aru andma, et D-vitamiini ülemanustamine on organismile ohtlik. Päikesekiirtest ei ole võimalik D-vitamiini üledoosi saada, sest meie nahk on ise nii tark, et teab, kui palju seda päikese mõjul sünteesida. Küll peaks sünteetiliste D-vitamiini annuste koguses nõu pidama oma perearstiga.

Milleni viib D-vitamiini puudus

D-vitamiini üks tänuväärsemad omadusi on aidata organismil kaltsiumi omastada. Kui organismis on kaltsiumi omastamisega probleeme, tõuseb tõsine oht osteoporoosi ehk luuhõrenemise tekkeks.

D-vitamiini puudus võib tekitada mitmeid autoimmuunset tüüpi haigusi – reumatoidartriit, süsteemne luupus, *sclerosis multiplex*, I tüüpi diabeet ja mitmed vähkkasvajad.

“On ka leitud, et kui organismis on piisavalt D-vitamiini, on oht depressiooni langeda palju väiksem,” teab dr Virks. “Kui kevadel aitavad meeleolu tõusule ja D-vitamiini sünteesile kaasa päikesekiired, siis ei tohiks samal eesmärgil ka sügisel ja talvel D-vitamiini unustada. Seega, mitte niivõrd C-vitamiin, vaid D-vitamiin kaitseb teid kroonilise väsimuse ja stressi eest.

Samuti on uuritud soolevähi ja südamehaiguste seost D-vitamiiniga – selle puudusel on mõlemasse haigestumise risk suurem. Samuti reguleerib D-vitamiin vererõhku.

D-vitamiini parandavat toimet ei saa ka nahaprobleemide puhul alahinnata. Akne, ekseem ja psoriaas saavad D-vitamiini abil leevendust.”

Mõned uurijad väidavad isegi, et D-vitamiini puudus tekitab kehakaalu tõusu. Võib-olla seisnebki siin võti, miks me suvel nagu iseenesest kaalus alla võtame ja talvel jällegi kosume? Igatahes on meil kevadel miljon põhjust päikest püüda!

KAJA PRÜGI