

Potrzebujemy suplementów, czyli trzy szkodliwe mity o witaminach

Zestawy witaminowo-mineralne doskonale wpisują się we współczesne trendy zdrowego stylu życia. Nie wystarczy jednak po prostu zacząć stosować suplementy witaminowe, należy bowiem robić to prawidłowo.

Bezpowrotnie minęły już czasy, kiedy większość ludzi nieufnie spoglądała na kolorowe opakowania z witaminami (wiadomo, czego oni tam dodali?), a za najlepszy sposób zapobiegający niedoborom witamin uważano warzywa i owoce. Dzisiaj wszyscy zdążyli się już boleśnie przekonać, że współczesne produkty ze sklepu, nafaszerowane chemią i przechowywane miesiącami, nie są w stanie uzupełnić niedoboru cennych substancji, których każdy z nas potrzebuje każdego dnia. Należy jednak bardzo starannie komponować skład przyjmowanych witamin, aby nie popełnić najczęstszych błędów, takich jak:

Mit pierwszy: zestawy witaminowe zastępują zdrową dietę.



Nie lubię warzyw, nie przepadam za owocami, nie znoszę mleka, a wszystkie niezbędne witaminy i tak znajdę w kolorowym pudełeczku. Niezależnie od tego, jak dobre i naturalne są suplementy witaminowe, nie da się takiego podejścia nazwać zdrowym. Eksperci potwierdzają, że przeznaczeniem suplementów witaminowo-mineralnych jest wypełnianie luk w diecie, ale nie zastępowanie wszystkich substancji odżywczych, błonnika, tłuszczów, białek i węglowodanów dostarczanych wraz z pożywieniem.

Suplementy witaminowe są niezastąpionym i bardzo skutecznym pomocnikiem, ale efekty będą osiągnięte tylko wówczas, jeśli sami podejmiemy pewne działania. Tak samo jak zakurzony trenażer stojący w kącie nie zagwarantuje nam smukłej sylwetki, tak i witaminy nie sprawią, że hamburgery i napoje gazowane staną się zdrowym pożywieniem. Jednakże w połączeniu z pełnowartościową dietą i zdrowym stylem życia suplementy są w stanie dokonać cudów. Dlatego też zanim zdecydujemy się na jakiś zestaw witaminowy należy starannie przeanalizować zawartość lodówki i dokonać w niej niezbędnych zmian.

Know-how od firmy Vision: oprócz biologicznie aktywnych witaminowo-mineralnych dodatków do żywności firma Vision po raz pierwszy wypuściła na rynek tzw. „inteligentną żywność” D4X My UnitDose, która chroni i regeneruje organizm podobnie jak witaminy, a dodatkowo jest pełnowartościowym pożywieniem.

Mit drugi: uniwersalne zestawy multiwitaminowe – to doskonały wybór.



Mit trzeci: syntetyczne witaminy mogą zastąpić naturalne.

Kiedy syntetyczne witaminy zyskały popularność, niektórzy uważali je za panaceum na wszystkie dolegliwości. Łatwo, szybko, tanio i zdrowo. Niestety, dogłębne zbadanie witamin syntetycznych oraz ich wpływu na organizm doprowadziło naukowców do jednoznacznego stwierdzenia, że „sztuczne witaminy” są znacznie gorzej przyswajane, a ich oddziaływanie jest inne niż witamin uzyskanych drogą naturalną. Ponadto, mogą być szkodliwe dla zdrowia. Dla przykładu, nadmiar witamin syntetycznych może stać się przyczyną kamieni w nerkach.

Know-how od firmy Vision: witaminy oraz makro i mikroelementy, wchodzące w skład BAD-ów firmy Vision, są pochodzenia naturalnego.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat produktów Vision odwiedź stronę www.vision.sklep.pl