

## Fărâma de Nutriție - Vitaminele

Probabil că nu există persoane care să nu fi auzit de vitamine și rolul lor în organism. Din ce în ce mai preocupați de un stil de viață sănătos, oamenii au pus tot mai mult accent pe selectarea alimentelor consumate, astfel încât să își asigure necesarul de nutrienți și, cu precădere, de vitamine. Iar în situația în care, din diverse motive, acest lucru nu este posibil, apelează la produsele farmaceutice.

Că lucrurile stau așa se poate observa cu ușurință privind datele financiare care au înregistrat, în anul ce a trecut, vânzări de aproape 437 milioane lei, dacă ne referim la vitamine, minerale și suplimente.



Da, vitaminele chiar au valoare mare. Și acum ne referim strict la valoarea științifică a descoperirii lor. Motiv pentru care putem număra 10 premii Nobel în Fiziologie și Medicină, acordate pentru descoperirea vitaminelor.

Vitaminele sunt micronutrienți organici ce se găsesc în alimente și care ne sunt esențiali pentru ca organismul să își desfășoare funcțiile. Este necesar să se asigure un aport echilibrat de vitamine prin alimentație, deoarece fie o parte din acestea nu sunt sintetizate în organism sau sunt sintetizate în cantități mai mici decât necesarul zilnic.

Putem clasifica vitaminele, după solubilitatea lor în două categorii: liposolubile și hidrosolubile.

Vitaminele liposolubile sunt A, D, E, K, ele sunt solubile, așa

cum le spune și numele, în grăsimi, adică este necesară prezența grăsimilor în intestin pentru a fi absorbite la acest nivel și utilizate apoi de organism. Cantitățile care nu au fost absorbite se elimină prin materiile fecale.

Vitaminele hidrosolubile sunt, de exemplu, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C. Ele sunt solubile în apă. Vitaminele hidrosolubile se elimină prin urină. Spre deosebire de vitaminele lipo-

solubile, vitaminele hidrosolubile nu sunt stocate în corpul nostru.

Rolurile vitaminelor sunt multiple în organism, dar cele mai importante de menționat ar fi: susțin creșterea rezistenței la infecții,

intervin în sinteza unor substanțe chimice indispensabile funcționării organismului, enzime, factori de coagulare, structuri din molecula de ADN, intervin în metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor, efect antioxidant, efect de reducere a depunerilor de colesterol pe pereții vaselor de sânge, etc.

Pentru o perioadă de timp, mai lungă sau mai scurtă în funcție de tipul de vitamină, organismul poate supraviețui însă, prelungirea acestui status de deficit va conduce la boli, unele dintre ele cu potențial fatal. E la îndemâna noastră să nu se ajungă într-o asemenea situație echilibrând și variind regimul alimentar pentru aco-perirea paletelor întregi de macro și micronutrienți necesari funcționării în condiții de deplina sănătate a organismului.

Bunele alge brune - [pag. 2](#)

Sezonul rece, organismul nostru și principalele vitamine și minerale de care avem nevoie iarna - [pag. 2-3](#)

Vitamina C – În prag de răceală și nu numai - [pag. 4](#)

Concurs - [pag. 4](#)

## Prebioticele și probioticele – Care sunt mai importante?

Înainte de a răspunde la această întrebare să încercăm să dăm o definiție pentru fiecare.

De fiecare dată când am consumat iaurt, lapte fermentat, brânzeturi ușoare ori murături, probioticele erau și ele acolo. Ele sunt bacteriile bune, cum tot auzim și citim în reclame și sunt asemănătoare acelor care ne populează intestinale. Rolul lor este acela de a reface, în caz de dezechilibru, echilibrul florei intestinale și de a împiedica bacteriile "rele" să producă leziuni sau tulburări la nivel intestinal, inflamații sau infecții, cu manifestările neplăcute cunoscute (crampe, diaree etc). Probioticele îmbunătățesc activitatea tubului digestiv.

Prebioticele sunt fibre fermentabile, carbohidrați, care nu sunt digerate în stomac, ajung la nivelul intestinelor și servesc drept hrană probioticelor. Prebioticele din alimentație le găsim în ceapă, fasole, usturoi, orez, cartofi, cereale integrale, banană, miere etc. Cu cât consumăm probiotice în număr mai mare și mai diferite ca specii, cu atât mai repede se va restabili echilibrul în intestine și scutul nostru de protecție va fi mai bun.

Și dacă în meniul zilnic avem incluse aceste probiotice și prebiotice, fără să ne gândim în mod particular la ele, în timpul unui tratament cu antibiotic ar fi benefic pentru organism să

avem grijă să îl susținem cu un aport de probiotice și prebiotice pentru o refacere cât mai rapidă. La fel și în caz de imunitate scăzută, stres, dietă deficitară, fumat, oboseală, sedentarism, flora intestinală poate fi perturbată din echilibrul său.

Mucoasa, stratul ce căptușește la interior intestinul, conține cea mai mare parte a sistemului imunitar la om. Se estimează că 70% din celulele sistemului imunitar sunt prezente în intestin. Celulele epiteliale intestinale oferă o barieră fizică și chimică între lumenul intestinal și structurile celulare și reprezintă primul punct de contact cu bacteriile „rele”.

Există dovezi științifice care sugerează că probioticele și prebioticele determină îmbunătățirea răspunsului sistemului imunitar prin metabolizii pe care îi generează, precum și prin interacțiunea directă cu sistemul imunitar. Dovezile sugerează că suplimentarea cu prebiotice și probiotice poate avea efecte de stimulare a imunității, cu reducerea riscului și duratei bolilor infecțioase.

Și ca să răspundem la întrebare, pentru restabilirea unui echilibru, trebuie păstrat un echilibru. Așadar, aveți grijă să includeți în alimentație atât prebiotice, cât și probiotice pentru a vă întări sistemul imunitar, mai cu seamă acum, la ceas de iarnă.



La cabinetul de psihiatrie:

- Domnule doctor, mă obsedează faptul că am un gât lung și subțire.

- Dar nu se poate! Dumneata ai gât normal. Ca să-ți iasă ideea asta din cap, nu ai decât să repeți întruna: "Nu am gât, nu am gât..."

- Da, domnule doctor, așa am să fac: "Nu am gât, nu am gât..." Vai de mine!

- Ce s-a întâmplat?

- Mi-a căzut capul!

## Bunele alge brune

Uneori nu ținem cont de recomandări și nici de experiența anterioară. Fie că mâncăm mult sau consumăm alimente ce ne afectează stomacul, simțim, poate, la un moment dat, o durere ca o arsură în capul pieptului. Și știm pentru că am mai pățit-o de câteva ori, de vină este aciditatea prea mare din stomac. Luăm imediat un supliment ce conține un extract din alge și bicarbonat și totul revine la normal. Dacă însă ne întâlnim cu durerea aceasta pentru prima oară, e mai bine să ne adresăm medicului de familie, deoarece pot exista și alte cauze, iar una dintre acestea poate fi chiar un atac de cord.

De-a lungul vremurilor, această durere a fost tratată cu varii metode, ceai de tei sau mușetel, un pahar de lapte cald ori chiar o linguriță de oțet înainte de masă. Bicarbonatul de sodiu dizolvat în apă, a adus alinare de multe ori în asemenea situații. Dar cel mai interesant este modul în care reușesc să ne rezolve problemele aceste bune alge brune.

O mare varietate de alge brune din clasa *Phaeophyceae* sunt recoltate în întreaga lume pentru a fi transformate în materia primă cunoscută de obicei ca alginat de sodiu. Alginatul de sodiu are o largă utilizare într-o mare varietate de industrii: alimentară, imprimărie textilă și produse farmaceutice. Chiar și în stomatologie se folosește alginatul ca mijloc de gelifiere.

Algele de mare se clasifică în trei grupe mari, în funcție de culoare: brune, roșii și verzi. Algele de culoare brună sunt de obicei mari și sunt folosite în industria farmaceutică. Interesant este faptul că niciuna dintre algele obișnuite pentru producția de alginat nu este cultivată, deoarece trebuie să treacă printr-un ciclu de reproducere care implică o alternanță de generații. Acest lucru face ca algele marine cultivate să fie prea scumpe în comparație cu costurile de recoltare și transportare a algelor sălbatice.

Alginatele din diferite specii de alge brune au adesea variații în structura lor chimică, rezultând proprietăți fizice diferite. De exemplu, unii pot produce un alginat care dă un gel puternic, altul un gel mai slab.

Alginatul din produsele farmaceutice odată ajuns în stomac se combină cu acidul gastric și se transformă într-un gel care protejează pereții stomacului, neutralizează aciditatea, împiedică ascensiunea conținutului acid al stomacului în esofag. În felul acesta durerea este calmată destul de rapid.

Evident că acest ajutor nu poate fi unul pe termen lung, medicul va decide care este cea mai bună abordare pentru înlăturarea cauzei, fie că este vorba de un tratament medicamentos, fie un regim alimentar, ori o variantă combinată a celor două.



Doctorul către un pacient:

- Nu știu ce să vă spun. Nu găsesc

cauza exactă pentru problema dumnevoastră. Cred că trebuie să fie alcoolul.

- Nu-i nimic, doctore. Mă voi întoarce în altă zi, când dumnevoastră o să fiți mai treaz.

## Sezonul rece, organismul nostru și principalele vitamine și minerale de care avem nevoie iarna

Anul acesta toamna a fost frumoasă și lungă. Un fel de prelungire blândă a verii. Poate ne aducem aminte că pe la radio, undeva pe la jumătatea lui noiembrie, exista gluma că "astăzi suntem în ziua de 109 august". Fapt care, din fericire, ne-a protejat într-un fel de posibilele curențe de vitamine și minerale care ne amenință odată cu lăsarea frigului.

Dar, vrem sau nu vrem, ne place sau nu, vom avea de înfruntat de acum încolo câteva luni bune de iarnă, cu toate consecințele pe care acest anotimp le aduce asupra echilibrului organismului nostru.

Desigur că mulți dintre noi știu cât de importantă este vitamina C pentru organism în timpul sezonului rece, și încep să consume mai multe alimente bogate în vitamina C.

Dar iarna să știți că organismul nu suferă doar de deficit de vitamina C!

Încercăm în continuare să facem un scurt rezumat al principalelor vitamine și minerale de care avem mare nevoie la timp de iarnă și frig. Acestea joacă un rol important în întărirea sistemului imunitar, creșterea nivelului de energie, păstrarea frumuseții tenului și menținerea unei vitalități crescute a organismului.

Așadar:

**Vitamina C** – este esențială în lupta cu gripa și virozele respiratorii, atât de frecvente iarna. Trebuie să știm că, deși popular se crede că vitamina C ne protejează efectiv de răceală și gripă, nu este așa. Dar, foarte important – reduce durata și severitatea simptomelor! De asemenea, cu puternicul său rol antioxidant, ne protejează de bolile inimii și de cancer. Este de asemenea vitală pentru producerea de collagen, care intră în structura țesuturilor și a oaselor.

(continuarea în pagina 3)

### Dicarbogel Reflux

alginat de sodiu 250mg, bicarbonat de sodiu 140mg

- ✓ atenuează senzația de arsuri în capul pieptului
- ✓ neutralizează aciditatea
- ✓ protejarea mucoasei stomacului

**Formulă unică**  
cu extracte naturale vegetale

**mentolat și îndulcit natural**

**bioLine**  
energie pentru sănătate

**HELCOR**  
Compania Farmaceutică AC HELCOR

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.

Compania Farmaceutică AC HELCOR®  
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®  
www.biosunline.ro, office@achelcor.ro

## DIALOG CU CITITORII

Dragii noștri cititori.

Prin intermediul acestei rubricii, vă stăm la dispoziție cu răspunsuri la orice întrebare, nelămurire, curiozitate pe care o aveți legată de activitatea companiei noastre, de produsele noastre, precum și despre alte aspecte legate de suplimentele alimentare în general.

Specialiștii noștri așteaptă întrebările Dvs. pe e-mail: **contact@biosunline.ro**.

Să ne auzim SĂNĂTOȘII!!

# Sezonul rece, organismul nostru și principalele vitamine și minerale de care avem nevoie iarna

(continuare din pagina 2)

**Fierul** – esențial în producția de globule roșii sangvine, crește energia. Performanțele intelectuale și vitalitatea. Îl găsim în carnea roșie, cereale, pâine, făină, ouă, linte, fructe uscate. Persoanele care nu consumă carne roșie, femeile care au menstruații cu pierderi mari de sânge, cei care au suferit intervenții chirurgicale ar trebui să ia suplimente alimentare (sub formă de pastile sau picături) de fier pentru a stimula formarea celulelor roșii și pentru creșterea nivelului de energie. Fierul este indicat, în mod special, și femeilor gravide, copiilor mici și persoanelor în vârstă. Doza zilnică recomandată este de 15 mg pentru femei, 9 mg pentru bărbați și 2-9 mg pentru copii.

**Vitamina A** – ajută ochii să se adapteze la diferite niveluri de lumină, lucru important mai ales pe timp de iarnă. De asemenea este importantă pentru repararea țesuturilor, necesare pentru creșterea și dezvoltarea organismului. Este esențială pentru întărirea sistemului imunitar și menținerea unei vederi sănătoase. O găsim mai ales în lapte, gălbenușul de ou, ficat, pește gras (hering, ton, sardine), morcovi, roșii, fructe, legume cu frunze verzi, mango și caise. Doza zilnică necesară este de 600 miligrame pentru femei și 700 miligrame pentru bărbați.

**Vitamina E** – protejează membranele celulare și apără inclusiv de cancer și boli cardiovasculare. O găsim în nuci, uleiuri vegetale, legume cu frunze verzi (broccoli, spanac, varză), cereale. Necesarul zilnic pentru adulți este de 10 miligrame.

**Seleniul** – întărește sistemul imunitar și protejează împotriva cancerului, în special cel de

prostată. Îl găsim mai ales în fructele cu coajă, cereale, carne, pește și nuci braziliene. Avem nevoie zilnic de aproximativ 200 micrograme de seleniu.

**Vitamina D** – după cum știm, aceasta se roduce în piele sub acțiunea razelor soarelui. Și cum iarna, avem parte de puțin soare, va trebui să o procurăm mai ales din lapte și produse lactate, pește gras (somon, sardine), margarină și ouă.



**Zincul** – stimulează imunitatea și prin urmare scade, ca și vitamina C, durata simptomelor de gripă și răceală. Îl găsim în stridii, ficatul de vițel sau porc, fasole, soia, cereale, semințe de dovleac, nuci, mazăre, pește. Avem nevoie zilnic cam de 12-15 mg de zinc.

**Magneziul**. Frigul, după cum se știe, poate duce la stres și deshidratare, care declanșează dureri de cap și migrene. Deficitul de magneziu este considerat una dintre cauzele care stau la baza anumitor tipuri de dureri de cap. Suplimentele de magneziu, în caz de deficit, sunt importante pentru buna desfășurare a activităților inimii. Doza zilnică recomandată este de 500-750 miligrame.

**Vitamina B12**. Știm cu toții că iarna, cu frigul și întunericul caracteristic, duce adesea la semne

de depresie și anxietate. Vitamina B12 luptă eficient împotriva acestora. Este foarte importantă în buna funcționare a sistemului nervos și gastrointestinal. Sursele alimentare care furnizează conținutul optim de vitamina B12 sunt fructele de mare, carnea de vită, ouale, brânza.

**Calciul**. Fiindcă “iarna nu e ca vara”, nici activitatea fizică pe care o depunem în timpul iernii nu este la fel de intensă și regulată ca cea din timpul verii. Mușchii pot slăbi. Când mușchii nu mai sunt la fel de puternici, mai multă presiune apasă pe oase. Calciul este cel care întărește oasele, reduce incidența la fracturi, indiferent de vârsta și sexul unei persoane. Avem nevoie cam de 1000–1500 miligrame de calciu pe zi, pe care îl putem procura din: legume verzi, migdale, broccoli, lapte de soia, smochine, lapte și produse lactate. Nu uitați că pentru o bună asimilare a calciului în organism este nevoie și de vitamina D!

**Apa**. Deși nu este nici vitamină și nici mineral, apa este extrem de importantă pe timp de iarnă! Evitați deshidratarea (primul semn este uscarea buzelor) și beți suficientă apă plată! Nu degeaba ni se tot zice la televizor și la radio, din 5 în 5 minute, să avem grijă de hidratare!

În mare cam asta ar fi cu vitaminele și mineralele necesare la ceas de iarnă.

Înainte de a vă ura “SĂRBĂTORI FERICITE!”, “LA MULȚI ANI!” și “SĂ NE REVEDEM SĂNĂTOȘI ȘI PLINI DE VITALITATE ÎN 2020!”, nu o să vă batem la cap din nou cu sfaturi pe care le știți deja, dar trebuie să vă reamintim: mare atenție la îmbelșugatele mese de Crăciun, Anul Nou și, în general, pe toată perioada sărbătorilor.

## Știați că, ....

...răceala, gripa, durerile de gât și bronșita sunt cauzate de virusuri, iar antibioticele nu ajută în lupta împotriva virusurilor?

...ceaiul de ghimbir este în top 10 cele mai recomandate remedii pentru răceală și gripă?

...ghimbirul este bogat în potasiu, zinc, calciu, magneziu și vitaminele B6, C și D?

...un kiwi are peste 100% din valoarea zilnică recomandată a vitaminei C?

...umiditatea scăzută este asociată cu frecvența apariție a infecțiilor tractului respirator?

...doar 43% din corpul tău este format din celule umane, restul este compus dintr-un microbiom format din creaturi microscopice bacterii, virusuri, fungi și arhee?

...periuțele de dinți pot deveni un mediu propice pentru bacterii, germeni, ciuperci și ar trebui să fie înlocuite la fiecare 3 luni sau după o boală, cum ar fi o răceală sau gripă?



-Doamna farmacistă, am fost la un medic și mi-a prescris o rețetă și un regim pentru slăbire. Chiar credeți că sunt așa de grasă?  
- Nu doamnă, da' de unde! Însă pentru greutatea dvs. sunteți mai scundă cu jumătate de metru!



**Imviral+**  
plus vitamina C și zinc

- **Natural**, susține sistemul imunitar în răceală și gripă
- Îmbină ingrediente clasice, cu acțiune cunoscută și verificată de suport al imunității:

Fructe de soc și pin

- + Aspirina naturală (salix alba)
- + Zinc
- + Vitamina C



Compania Farmaceutică AC HELCOR®  
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®  
www.biosunline.ro, email: office@achelcor.ro

# Vitamina C – În prag de răceală și nu numai



Deși o știm și am folosit-o încă din copilărie, în prag de răceală, nu sunt cunoscute toate efectele ei benefice în organism cum ar fi și acelea care intervin în sinteza collagenului

(ce intră în componența cartilajelor, dinților, tendoanelor, pielii, în structura țesutului conjunctiv), rolul său antioxidant, etc. Vitamina C are un rol esențial în procesul de vindecare a arsurilor și plăgilor, favorizează absorbția fierului în organism motiv pentru care se recomandă administrarea sa împreună cu fierul în tratarea anemiilor feriprive. Vitamina C este esențială pentru corpul uman, deoarece este necesară unor enzime importante, în special cele care sintetizează L-carnitina și neurotransmițătorii cunoscuți sub numele de catecolamine (dopamină și adrenalină). Întrucât, în organismul uman, vitamina C nu poate fi sintetizată și depozitată, este necesar

aportul acesteia zilnic. Alte mamifere, cum ar fi cazul felinei și caninelor, au capacitatea de a sintetiza această vitamină.

Scorbutul este afecțiunea determinată de lipsa vitaminei C din organism și se manifestă prin apariția unor pete pe piele, sângerarea membranelor mucoase, sensibilizarea gingiilor, iar ca efecte secundare sunt menționate și tulburări depresive.

Un deficit de vitamina C pe termen lung poate favoriza apariția hipertensiunii, aterosclerozei sau afecțiunilor biliare.

Deficitul de vitamina C apare în condiții de alimentație incompletă sau incorectă, în anumite afecțiuni medicale, în perioada de sarcină și alăptare, la marii fumători, în caz de dependență de alcool sau droguri. În cazul fumătorilor, necesarul de vitamina C este crescut pentru a neutraliza stresul oxidativ cauzat de fumat. Structura vitaminei C îi conferă efecte pozitive în caz de depresie, în modularea sintezei de cortizol, precum și beneficii neuroprotectoare pentru reglarea fluxului sangvin, în menținerea nivelului de testoste-

ron. Vitamina C protejează sistemul cardiovascular contribuind la prevenirea afecțiunilor cardiace.

Doza zilnică recomandată de vitamina C a fi necesară organismului, este de 100-200 mg, cantitate care poate fi acoperită relativ ușor prin dietă. Pentru susținerea sistemului imunitar în lupta împotriva răcelii, conform studiilor medicale, necesarul de vitamina C urcă până la 1000-2000 mg.

Este ideal să consumăm, pe cât posibil, fructele și legumele în stare crudă și cât mai proaspătă, știut fiind faptul că prin fierbere se distruge o parte din vitamina C conținută, iar prin depozitarea fructelor și a legumelor, pe măsura trecerii timpului, cantitatea de vitamina C se reduce semnificativ. Și dacă despre citrice știm cu toții că sunt foarte bogate în vitamina C, găsim interesant de enumerat o listă de legume cu un conținut ridicat de vitamina C cum ar fi: ardeiul gras roșu, roșiile, broccoli, ardeiul gras verde, varza, spanacul, mazărea, cartoful, varza kale, conopida, sparanghelul.

**FĂRĂ zahăr, coloranți și conservanți**

**Gama de Vitamina C pentru susținerea sistemului imunitar, de la BioSunLine®**

1000 mg cu Zinc

formă retard, cu ascorbat de calciu și hesperidină

cu propolis pur, îndulcitor vegetal

cu echinacea, îndulcitor vegetal

simplă

Imunostimulator pentru copii

bioLine energie pentru sănătate

HELCOR

Compania Farmaceutică AC HELCOR®  
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®

2004 GMP

extracte standardizate

## CONCURS

Spuneți-ne cel puțin un ingredient din produsului **Imviral Plus vitamina C și zinc** de la BioSunLine®. Trimiteți răspunsul, împreună cu numele dvs. și numărul de telefon la adresa **contact@biosunline.ro** sau intrați pe **www.biosunline.ro**, pe pagina concursului, completați formularul de înscriere și puteți câștiga, prin tragere la sorți, una din cele 10 cutii de **Imviral Plus vitamina C și zinc**.

Durata concursului: 1 decembrie 2019 - 15 ianuarie 2020.  
Regulamentul concursului îl găsiți pe **biosunline.ro**.

Informațiile din această publicație nu se substituie consultațiilor personalului de specialitate, fiind doar cu titlu informativ.

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos.



**Suplimentul de sănătate** este o publicație de informare editată de:

**Compania Farmaceutică AC HELCOR®**,  
Divizia de vitamine și suplimente **BioSunLine®**  
str. dr. Victor Babeș nr. 50, Baia Mare  
Tel: +40 362 401 206, office@achelcor.ro  
**www.biosunline.ro**