

Razlikuju li se vitamini u hrani od onih u tabletama?

Autor Eluard
Monday, 24 April 2006

Christine Rosenbloom, profesorica nutricije na Georgia State University, kaže da su vitamini i minerali u dodacima hrani sintetski oblici hranjivih tvari, ali to ne mora nužno znaèiti da su na bilo koji naèin inferiorni prirodnima. Èak i o-ni dodaci hrani koji se reklamiraju kao «prirodni» moraju sadržavati umjetno naèinjene sastavnice, jer bi inaèe tablete od sasvim prirodnih komponenata bile velièine loptice za golf.

Christine Rosenbloom, profesorica nutricije na Georgia State University, kaže da su vitamini i minerali u dodacima hrani sintetski oblici hranjivih tvari, ali to ne mora nužno znaèiti da su na bilo koji naèin inferiorni prirodnima. Èak i o-ni dodaci hrani koji se reklamiraju kao «prirodni» moraju sadržavati umjetno naèinjene sastavnice, jer bi inaèe tablete od sasvim prirodnih komponenata bile velièine loptice za golf.

Veæim dijelom, naše tijelo dovoljno kvalitetno apsorbira i sintetske vitamine, pa nema nikakve bitne razlike izmeðu «prirodnih» pripravaka i o-nih umjetnih. Èak neke od 13 priznatih vitamina (A, B1, B2, B3, B6, B12, folat, biotin, pantotenska kiselina, C, D, K, i E) tijelo apsorbira bolje iz sintetskih pripravaka nego iz hrane. Jedina iznimka je vitamin E, koji se u prirodnom obliku, kao RRR-alfa-tokoferol bolje apsorbira od sintetske forme, koja je racemièna smjesa alfa-tokoferola, no danas svi bolji umjetni dodaci hrani sadrže uglavnom prirodni oblik, pa je i tableta postala kvalitetan izvor tog vitamina.

Da bi se apsorpcija uopæe dogodila, tableta se mora otopiti i dezintegrirati, što se provjerava posebnim testovima želuèane dezintegracije. Proizvodi bi trebali biti posebno oznaèeni ako su prošli USP testiranje. Ako se tableta potpuno otopi, apsorpcija vitamina bi trebala biti maksimalna. Najbolje je odabrati proizvod koji sadrži 100% dnevnih potreba za svim vitaminima, a izbjegavati o-ne koji oglašavaju «jak uèinak», «anti-stres» ili «laboratorijski provjereno», a stoje mnogo više od obiènih. Kako pravila u podruèju proizvodnje nisu uvijek jednoznaèna, neki proizvoðaèi naplaæuju tvrdnje koje je prilièno teško dokazati, ali i opovræi. Prof. Rosenbloom takoðer smatra kako ne smijemo zanemariti hranu na raèun dodataka, jer hrana sadrži mnoštvo tvari koje su nam neophodno potrebne, a nisu u sastavu dodataka prehrani, ponajviše fitokemikalije koje mogu sprijeèiti mnoga patološka stanja, ukljuèujuæi karcinome.