Dawka witamin na wiosnę

Data aktualizacji
2026-05-12

Wykorzystaj wiosenne warzywa i owoce w zdrowych posiłkach. Wzmocnij swój układ odpornościowy.

Witamina A

Witamina A, a zwłaszcza beta-karoten występujący w warzywach ma działanie przeciwutleniające. Zwalcza wolne rodniki, czyli reaktywne formy tlenu. Dzięki temu chroni nasze DNA przed uszkodzeniem. Witamina A działa wszechstronnie, chociaż najbardziej znana jest z tego, że wspomaga wzrok. W naszym organizmie:

- jest niezbędna w procesie widzenia (jest składnikiem białka w siatkówce oka)
- wpływa na powstawanie komórek rozrodczych
- zapewnia prawidłowy rozwój płodu (uczestniczy w różnicowaniu i podziale komórek)
- reguluje proces złuszczania naskórka, odpowiada za jego dobry stan
- wspiera układ odpornościowy.

Witamina A wspiera dobry wzrok, odporność i prawidłowy rozwój dzieci.

Objawy niedoboru

Witamina A jest magazynowana w organizmie, dlatego wśród mieszkańców krajów rozwiniętych jej niedobory zdarzają się rzadko. Zapasów witaminy A nie mają zazwyczaj przedwcześnie urodzone dzieci. Jej niedobór dotyczy także osób chorych na mukowiscydozę i mających zaburzoną pracę trzustki, z powodu złego wchłaniania tłuszczu. Zbyt niski poziom witaminy A prowadzi do:

- zaburzeń widzenia, tzw. ślepoty zmierzchowej
- nadmiernego rogowacenia i łuszczenia naskórka
- zmniejszonej odporności na infekcje
- zahamowania wzrostu i rozwoju dzieci.

> **U kobiet w ciąży niedobór witaminy A może powodować wrodzone wady wielu tkanek i narządów płodu. Podobne skutki wywołuje nadmiar tej witaminy. Dlatego nie stosuj suplementów diety bez konsultacji z lekarzem, zwłaszcza w ciąży.**

Nadmiar witaminy A objawia się także powiększeniem wątroby, nadmierną pobudliwością, bólem głowy, osłabieniem, zmianami skóry oraz zmianami w strukturze kości.

Gdzie znajdziesz witaminę A

Źródłem witaminy A są zarówno produkty odzwierzęce, jak i roślinne. W przypadku roślin mamy do czynienia z prowitaminą A (głównie beta-karotenem), którą przekształca się w organizmie do retinolu – czyli już właściwej witaminy. Jej dobrym źródłem są:

- marchew – w 100 g jest 1656 µg witaminy A, co stanowi 207% RWS (referencyjnej wartości spożycia).
- szczaw – w 100 g jest 641 µg witaminy A, co stanowi 80% RWS.

Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego komponując posiłek, łącz warzywa z olejem roślinnym. W przypadku szczawiu pamiętaj o dodaniu źródła wapnia (produkty mleczne, jajko), aby ograniczyć wychwyt wapnia przez kwas szczawiowy w organizmie.

Witamina E

Witamina E należy do przeciwutleniaczy rozpuszczalnych w tłuszczach. Zapobiega szkodliwemu działaniu wolnych rodników, które niszczą DNA komórek. Może to prowadzić do rozwoju wielu chorób, w tym nowotworów i chorób układu krążenia. Witamina ta przeciwdziała utlenianiu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są składnikiem błon komórkowych. Ponadto witamina E:

- pozytywnie wpływa na układ rozrodczy kobiet i mężczyzn
- może chronić przed rozwojem choroby wieńcowej i miażdżycy
- wspiera układ odpornościowy
- ogranicza zlepianie się płytek krwi, przez co zapobiega zakrzepom
- może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych (Parkinsona, Alzheimera).

Objawy niedoboru

Niedobór witaminy E zdarza się rzadko. Najczęściej dotyczy przedwcześnie urodzonych niemowląt. Bardziej narażone na niedobór mogą być też osoby z zaburzeniami procesów trawienia i wchłaniania. Niewystarczająca ilość witaminy E objawia się:

- neuropatią obwodową (zmianą lub utratą czucia, drętwieniem)
- ataksją (zaburzeniami koordynacji ruchowej, utrudnionym wykonywaniem płynnie czynności)
- uszkodzeniami mięśni
- retinopatią, czyli uszkodzeniem siatkówki oka
- osłabioną odpornością.

Witaminę E trudno jest przedawkować, jeśli stanowi ona składnik posiłków.

Negatywne skutki może wywołać niekontrolowane i niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety. Dlatego pamiętaj, aby suplementację uzgodnić z lekarzem.

Gdzie znajdziesz witaminę E

Witamina E produkowana jest wyłącznie przez rośliny, a zwierzęta mogą ją jedynie magazynować. Największą jej ilość zawierają oleje roślinne i orzechy. Są one jednak wysokokaloryczne i używamy ich w posiłkach w niewielkich porcjach. Warzywa mają mniej witaminy E w 100 g niż oleje, ale możesz zjeść ich znacznie więcej w jednym posiłku. Dzięki temu są równie dobrym źródłem. Jakie sezonowe warzywa warto włączyć do diety:

- botwinę – w 100 g jest 1,81 mg witaminy E, co stanowi 15% RWS (referencyjnej wartości spożycia)
- szpinak – w 100 g jest 1,88 mg witaminy E, co stanowi 15% RWS.

> **Witamina E jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego komponując posiłek, dodawaj do warzyw olej roślinny.**

Witamina C

Witamina C należy do składników odżywczych niezbędnych do codziennego funkcjonowania. Organizm nie potrafi jej wytworzyć samodzielnie – trzeba dostarczać ją w posiłkach. Wbrew powszechnej opinii, to nie cytrusy są jej najlepszym źródłem.

Witamina C jest przeciwutleniaczem. To znaczy, że neutralizuje reaktywne formy tlenu (wolne rodniki). Wolne rodniki niszczą DNA komórek, co może prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych, układu krążenia, układu pokarmowego, nerwowego i stawów. Poza tym witamina C:

- działa łagodząco i skraca czas trwania chorób górnych dróg oddechowych
- wspiera proces syntezy hormonów (np. adrenaliny, która mobilizuje organizm do szybkiego reagowania w przypadku zagrożenia)
- zwiększa przyswajanie żelaza i wapnia
- uczestniczy w produkcji kolagenu, który usprawnia procesy gojenia ran i urazów.

Objawy niedoboru

Ponieważ witamina C pełni tak wiele istotnych funkcji w naszym organizmie, niewystarczająca jej ilość może prowadzić do konsekwencji, takich jak:

- osłabienie organizmu
- zwiększona podatność na infekcje
- zmniejszenie wydolności fizycznej
- trudniejsze gojenie się ran
- krwawienie z dziąseł
- ryzyko rozwoju niedokrwistości.

Pamiętaj też, że nie tylko niedobory witaminy C mogą być niebezpieczne. Zbyt duża ilość witaminy C może powodować powstawanie kamieni nerkowych oraz problemów żołądkowo-jelitowych. Suplementację zawsze konsultuj z lekarzem.

Gdzie znajdziesz witaminę C

Nasz organizm sam nie potrafi wytworzyć witaminy C. Żeby prawidłowo funkcjonować, musisz dostarczać odpowiednią jej ilość w posiłkach. Źródłem witaminy C są przede wszystkim warzywa i owoce. Niektórzy błędnie uważają, że najwięcej witaminy C znajduje się w cytrusach. Tymczasem równie dobrym albo nawet lepszym jej źródłem jest natka pietruszki, papryka czy kapusta.

- natka pietruszki – w 100 g jest 177,7 mg witaminy C. Tyle samo ma 3,5 cytryny, co stanowi 222% RWS (referencyjnej wartości spożycia).
- młoda kapusta biała – w 100 g jest 48 mg witaminy C. Tyle samo ma 1 cytryna, co stanowi 60% RWS.

W e-booku "Kuchenne Inspiracje z NFZ – wiosna" znajdziesz przepisy oparte na łatwo dostępnych sezonowych produktach.

Wejdź na stronę Diety NFZ.

Przeczytaj także

Dieta malucha – sprawdź zalecenia dla najmłodszych

Strona Diety NFZ ma nową zakładkę „Dieta malucha”, która powstała, żeby pomóc rodzicom i opiekunom dzieci od 1 miesiąca do 6 lat. Możesz łatwiej decydować, co dziecko w danym wieku powinno jeść, aby było zdrow

O restrykcjach w diecie

Twoje codzienne jedzenie, czyli dieta, powinno się składać z rozmaitych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym