

## Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

**Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor. Günümüz insanı ise vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı... Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor” diyor.**

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz... Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söylüyor. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını belirten Saygı, “Vitaminlerden herhangi biri vücuda alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hâle getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar” diyor.

### “Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez”

Vitaminler; “büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller” olarak biliniyor. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri olduğunu söyleyen Profesör Saygı, “Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez” diye konuşuyor.

### “Tüm vitaminleri depolayan besin yok”

İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemli... Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gidiyor. “Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça

takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalısınız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz” diyen Saygı, vitamin ve mineral takviyesi alınması durumunda ise nelere dikkat edilmesi gerektiğini şöyle açıklıyor: “Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuzla konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bilmeniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri; yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur.”

*Vitaminlerin özellikleri nelerdir?*

#### Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)

- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınırlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşırlar.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

#### Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşınımları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşırlar.
- Periyodik dozlarda alınmalıdır.

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.
- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.
- A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.
- Statın (lipid düşürücü), tiroid ilaçları veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerekip gerekmediğini doktorunuza veya eczacınıza sorun.
- Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.
- Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri alan yetişkinlerin yaşamlarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.

- D vitamini eksikliđiniz varsa takviye almak uygun görülüyor.
- Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hemfikirsenez, etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.
- Aldığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.