



# 8VIAKKOA.FI

## Vitamiinit ja hivenaineet

Mihin niitä tarvitaan?

Vitamiineja ja hivenaineita tarvitaan, jotta pysymme kunnossa ja terveenä. Elimistö käyttää niitä eri prosessien tueksi kuten:

- hermoston ja lihasten tueksi
- pitämään verenkuvan kunnossa
- tulehduksien hillitsemiseen
- hormonien valmistukseen
- ruoansulatusentsyymien valistukseen
- kuona-aineiden poistamisen tueksi
- oikeastaan tukevat lähes kaikkia toimintoja, joita elimistö tekee

Näille on määritetty yleiset saantisuositukset, jotka soveltuvat karkeaksi ohjenuoraksi. Saantisuositukset on määritelty pitämään puutostilat loitolla, mutta ei ole välttämättä optimaalinen saanti eri tilanteisiin.

Vitamiinien ja hivenaineiden tarve on yksilöllinen ja niiden tarve kasvaa muuttujien mukaan. Tämänlaisia muuttujia ovat esimerkiksi:

- **sairaus**
- **stressi/trauma**
- **raskaus/imettäminen**
- **ikäntyminen**
- **paljon urheilevat/kuntoilevat**
- **pitkäaikaislaihduttajat**
- **tupakoitsijat**
- **paljon alkoholia kuluttavat ja vegaanit**