

Sírkő Mezőkövesd

Minőségi gránit síremlékek!

Többféle szín és forma közül választhat, ami a helyszínen megtekinthető.

Érd.: Nyeste Zsolt

Tel.: 30/973-1607

Mezőkövesd, Alma út 30-34.

Honlap: sirkomezokovesd.hu

35 éve a szakmában!

ÁLLÁS AJÁNLAT

testvértrans
NEMZETKÖZI SZÁLLÍTMÁNYOZÁS
RAKTÁROZÁS

3400 Mezőkövesd, Löví út 21/A.

Tel.: +36-49/500-031, +36-30/349-8281

info@testvertrans.hu

A Testvértrans Kft. C+E kategóriával, digitális és GKI kártyával rendelkező, saját magára és környezetére igényes nemzetközi GÉPJÁRMŰVEZETŐT keres.

Kérem, csak olyan gépjárművezető jelentkezzen, akik hosszú távra tervez. Ha szeretne egy fiatalos, családi légkörű csapat tagja lenni, keressen elérhetőségeinken.

ÁLLÁS AJÁNLAT

A Nyírzem Zrt. mezőkövesdi
201. sz. Super-Coop
üzletében (autóbusz állomásnál)

ELADÓ- PÉNZTÁROS

munkakörbe szakképzett
munkatársat keresünk.

Jelentkezni személyesen az
üzletben vagy a 49/411-835-ös
telefonszámon.

mezőkövesdi

HULLADÉKUDVAR

a válogatott megoldás...

Segéd munkás
munkatársat keresünk

Jelentkezéseket telefonon 8-16-ig vagy e-mailben várjuk!

06 20/586-6068

info@mkhulladekudvar.hu

MATYÓ TÁPBOLT AJÁNLATA:

csirke indító-, nevelő-,
befejező tápok,
- takarmányborsó,
- nyúltáp,
- napraforgó
- árpa, búza, kukorica.

Mezőkövesd, Dohány út 3.

(Lidl-lel szemben)

Tel.: 70/284-5761

VITAMINPÓTLÁS TAVASSZAL

A jó idő beköszöntével fellépő tavaszi fáradtságot részben a télen jelentősen lecsökkent D-, és C-vitamin szint okozhatja, de vitaminhiány bármikor jelentkezhet elégtelen táplálkozással vagy betegségek következményeként.

A vitaminhiányt időben felismerve megfelelő élelmiszerek elfogyasztásával és kiegészítő vitaminkészítményekkel súlyos következményeket kerülhetünk el. Vannak vitaminok, amelyek bőségesen raktározódnak a szervezetben és az elégtelen bevétel csak hosszú idő után vezet hiánytünetekhez.

Testünk csak néhány vitamint képes előállítani – a D-vitamint és a bélben élő baktériumok segítségével a K-vitamint –, ezért a többi, vagy a képződésükhöz szükséges előanyagait táplálékkal kell felvenni. Két csoportjuk van, a vízben oldódó vitaminok: a C-vitamin, a B-csoport vitaminjai (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) és a zsírban oldódó vitaminok: A-, D-, E- és K-vitamin. A szervezet a zsírban oldódó vitaminokat hosszabb ideig képes raktározni, hiányuk ezért viszonylag ritka, ellentétben a vízben oldódó vitaminokkal, melyek a vizelettel ürülnek, ezért naponta elegendő mennyiséget kell bevinnünk belőlük, hogy elkerüljük a hiányukkal fellépő kellemetlen tüneteket.

D-vitamin: képződéséhez napfényre van szükség. Napi legalább 10 perces szabadban tartózkodás (fedetlen fej és karral) ellátja a szervezetünket a kellő D-vitamin mennyiséggel, ám időjárástól függően október végétől, november elejétől a napsütéses tavasz beköszöntéig pótlásra van szükség. A szervezet D-vitamin előállító képessége a kora csökken, ezért idősebbeknél különösen fontos ennek a pótlása. Vitaminhiányt figyeltek meg a policisztás petefészkek szindrómában szenvedő nők döntő többségében is. Hiánya csökkenti a csontok ásványianyag-tartalmát, ezért könnyebben törhetnek, deformitások, csonttritkulás és rachitis (angolkór) alakulhat ki. Az ajánlott napi beviteli mennyiség 200 NE (5 mikrogramm), terhes nők és öregek esetében 400 NE. Télen egészséges felnőtteknél növelhető a bevitel. Újabban 15-20 mikrogramm, azaz 600-800 NE napi bevittelt tartanak szükségesnek.

C-vitamin: manapság C-vitaminhiány nagyon ritkán fordul elő. Napi 10 mg-nál kevesebb C-vitaminbevétel a skorbut, 50 mg-nál kevesebb pedig szívbetegségek és szürkehályog kialakulásának kockázatát növeli. Átlagosan napi 100-150 mg ajánlott belőle, ami már 3 deciliter frissen facsart narancslében megtalálható.

A legjobb természetes vitaminforrások:

a zsírban oldódó vitaminokat főként tej és tejtermékekben, tojásban, halakban és növényi olajokban találjuk meg. A tökehal máj nagyon gazdag D-vitaminban, belőle 1 g már fedezi a napi D-vitamin szükségletünket. K-vitaminban gazdag a szója, illetve a sötétzöld levelű zöldségek, amelyek magas karotintartalommal is rendelkeznek. A búzacsíra, teljes kiőrlésű gabonák, mandula, dió és mogyoró gazdag E- és B6-vitaminban. Az állati eredetű élelmiszerek B12-, B6-vitamin- és biotintartalma jelentős. C-vitaminban gazdag a citrusféléken kívül a kivi, brokkoli, karfiol, karalábé, sóska és a paradicsom. A-vitamin hőre és erős fényre lebomlik, ezért is ajánlott minél többször nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani.

A tavaszi fáradtságot a télen jelentősen lecsökkent D- és C-vitamin szint okozhatja, ha a téli borús időben nem gondoskodtunk a plusz bevételről.

Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Táplálkozási Akadémia
A cikkhez felhasznált források: <http://www.vital.hu/vitaminhiany-tunetei>