

## וויטמינים ומינרלים

תעשיית הוויטמינים והמינרלים

היא תעשייה משגשגת

המגלגלת מיליארדי דולרים בשנה

בשנים האחרונות יותר ויותר מחקרים מראים

שצריכה עודפת של ויטמינים ומינרלים היא בעייתית

ישנן שלוש הנחות יסוד לגבי ויטמינים:

הם חומרים הנחוצים לגוף אך בכמויות קטנות

הגוף כמעט ואינו צובר ויטמינים לשימוש עתידי

אם חסר לגוף ויטמין הוא מגיב בצורה מאוד קיצונית

אם אכן הנחות אלו נכונות

הרי שאין צורך בתוספת גורפת של ויטמינים

כנראה שהתזונה המערבית מספיק מגוונת

כדי לספק את התצרוכת הנחוצה

במקרים בהם יש מחסור באחד המינרלים או הוויטמינים

חשוב מאוד לקחת תוסף:

חוסר בוויטמין B12

הריון בו הגוף זקוק לעזרה

מחסור בברזל האופייני לחלק מהילדים

ועוד מצבים רבים

אך צריכה של ויטמינים ומינרלים

מתוך רצון לחזק או להוסיף, במקום שאין בו חוסר מובהק

היא מיותרת