

Kuchnia i łazienka

- najgorsze miejsca do przechowywania witamin

Najczęstszym miejscem przechowywania leków, w tym również suplementów, jest kuchnia. Niektórzy jednak wybierają łazienkę ze względu na to, że mają swoje medykamenty pod ręką podczas codziennej, porannej higieny - i łatwiej jest im pamiętać, że należy je przyjąć.

Jak jednak wskazują najnowsze badania, te dwa pomieszczenia: kuchnia i łazienka - to najgorsze z możliwych miejsca w domu do przechowywania witamin czy suplementów diety.

Lisa Mauer, profesor nauk żywnościowych na Purdue University, tłumaczy: „Wilgoć w kuchni czy łazience wzrasta często do bardzo wysokich wartości - tuż po kąpieli pod prysznicem może osiągać nawet 98 proc. Otwieranie i zamykanie opakowań z witaminami powoduje za każdym razem dostawanie się do wewnątrz pewnej ilości wilgotnego powietrza. To zaś powoduje nie tylko spadek trwałości produktu, ale również zmniejszenie jego wartości jako suplementu.”

Do badań wybrano witaminę C, jako że jest ona bardzo niestabilna i szybko reaguje na niekorzystne warunki zewnętrzne. Z tego zresztą właśnie powodu stosuje się ją między innymi jako miernik trwałości środków spożywczych i suplementów.

Eksperyment polegał na sprawdzeniu, jak zmiany wartości temperatury oraz wilgotności powietrza, takie, na jakie narażona może być właśnie w kuchni czy łazience, wpływają na pogorszenie się jakości kwasu askorbinowego i askorbinianu sodu. Wyniki badań opublikowane zostały w „Journal of Agricultural and Food Chemistry”.

Okazało się, że to właśnie poziom wilgotności powietrza ma największy wpływ na degradację witaminy C, a efekt ten jeszcze bardziej zwiększała podwyższona temperatura otoczenia. Czyli - dokładnie takie warunki, jakie mogą panować w normalnie użytkowanej łazience bądź kuchni. Mimo, że po obniżeniu obu czynników do normalnej wartości efekt nieco się cofał, naukowcy stwierdzili, że szkody były nieodwracalne. Witamina C uległa bezpowrotnemu uszkodzeniu.

Wniosek z tych badań jest prosty: jeżeli chcemy utrzymać wysoką jakość i przede wszystkim skuteczność stosowanych zestawów witamin oraz suplementów diety, musimy trzymać je z daleka od ciepłych, wilgotnych pomieszczeń. Warto też zwracać uwagę na zewnętrzne objawy uszkodzenia - są nimi zazwyczaj brązowe plamy, występujące zwłaszcza na witaminach dla dzieci. Nie zawsze oznaczają one co prawda, że dany środek nam zaszkodzi, ale też i nie ma sensu go przyjmować, skoro utracił swoje właściwości.

Źródło: medycyna24.pl

