

Krzysztof A. Sobiech

ROLA WITAMIN, MINERAŁÓW I SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH W DIECIE OSÓB PRACUJĄCYCH GŁOSEM

Głównym zagadnieniem rozważanym w artykule jest odpowiedź na pytanie, czy istnieje witamina, biopierwiastek lub składnik pokarmowy specyficznie działający na osoby pracujące głosem. Zdaniem autora silny, zdecydowany, ładnie brzmiący i przyjemny w odbiorze głos zależy od czterech elementów budujących jakość naszego życia: 1) aktywności fizycznej (sprawne ciało, dobra postawa, krążenie, pełny oddech), 2) zrównoważonej diety z suplementami, 3) aktywnego wypoczynku, 4) optymalizacji stresu.

W artykule wiele uwagi poświęcono roli i konsekwencjom niedoboru witamin A, D, E, C oraz witamin z grupy B, a także funkcji biopierwiastków (przede wszystkim Ca, K, Mg, Cu, Mn oraz Se). Podkreślono ponadto rolę wody w higienie głosu.