

## Нужны ли вам витамины? Часть 2.

Кроме витамина А и цинка, о которых я писала в первой части статьи, в комплексы антиоксидантов практически всегда входят витамин Е и селен.

**Витамин Е.** Ещё один важнейший витамин-антиоксидант, защищающий клетки нашего организма от свободных радикалов, участвующий в восстановлении ДНК, играющий важную роль в работе иммунной системы.

В день взрослому человеку необходимо 15 мг, независимо от пола. Немного больше – 19 мг, кормящим мамам.

Основной источник – растительные масла. Самый богатый ресурс в масле зародышей пшеницы: одна столовая ложка содержит 20 мг витамина. Одна ложка подсолнечного масла – около 5 мг, кукурузного – 2 мг, соевого – 1,2 мг. Обратите внимание на то, что растительные масла часто обогащают витамином Е в процессе рафинирования, тогда цифры будут выше! Подсолнечные семечки – 6 мг в 30 граммах, миндаль – 7,4 мг! Около 1 мг содержится в 1 киви, и в 100 г быстрозамороженной капусты брокколи, в два раза больше – в арахисовых орешках и ещё в 2 раза больше – в арахисовом масле.

Дефицит витамина Е – достаточно редкое явление. Проявляется при нарушениях метаболизма и, в частности, жирового обмена, у людей с генетическим нарушением и у новорожденных весом до 1500 г.

Сведений об опасности передозировки я не нашла. *Но – нужно ли Вам лишнее?*

**Селен.** Микроэлемент – мощный антиоксидант. В последнее время появлялось очень много исследований его влияния на профилактику и развитие онкологических и сердечнососудистых заболеваний.

Сейчас считается, что в день нам необходимо 55 мкг селена.

Главный его источник – растительная пища. Но – количество селена в ней чрезвычайно зависит от того, богаты ли им почвы, на которых произрастала эта пища. Богаты селеном почвы в США. Российские почвы – бедны. А в Китае, который импортирует много сельскохозяйственных продуктов, почвы признаны самыми бедными селеном в мире. Селен содержится и в продуктах животного происхождения: говядине, индейке, курах, в яйцах и твороге. Однако, если животные выращивались на бедных селеном землях, ели местный корм – особенно надеяться на высокое содержание этого микроэлемента не приходится.

Как может попасть селен в наш организм, в таком случае?

Больше всего селена в бразильском орехе, максимально в нём может содержаться 544 мкг в 30 граммах. А реально – может быть намного меньше. Такой вот капризный элемент!

Из других источников селена, где содержание меньше всего зависит от почвы – тунец. В 100 граммах консервированного в масле тунца – 63 мкг селена. Треска – в 100 г готовой рыбы – 32 мкг селена. Был, был смысл в двух рыбных днях в неделю в советские времена!

Да уж, среднему российскому жителю тяжело набрать нужное количество селена из пищи. *Как раз в этом случае разумно купить «витамишку» в аптеке.*

Препаратов селена и витаминных комплексов с селеном множество. Что выбрать? В продуктах питания селен встречается в виде селенометионина, в этой форме он усваивается лучше всего. В аптечных препаратах он может так же встречаться в виде неорганических солей: селенита и селената натрия, из которых селен усваивается в два раза хуже. А в таком препарате, как дрожжи с высоким содержанием селена, может присутствовать как органический, так неорганический селен. Зависит от качества, и от надёжности производителя.

Прежде чем потратить в аптеке деньги на «очень нужный» витаминный комплекс или БАД, задумайтесь о том, как вы питаетесь? Может разумнее, полезнее для здоровья и менее обременительно для кошелька «сходить за витаминами» в продуктовый магазин или на рынок?

Я написала только о нескольких часто встречающихся в готовых комплексах антиоксидантах. Таблицы по содержанию в пище других важных витаминов и минералов и потребности в них доступны каждому в Интернете. Сейчас не надо ни покупать специальных справочников, ни «охотиться» в книжных магазинах за «Книгой о Вкусной и Здоровой пище». Желание выглядеть лучше и быть здоровее в нас есть, иначе не глотали бы дорогостоящие «витамишки». Дело за малым – культурой питания. Говорят, только 10% того, как мы выглядим, заложено генетически, а 90% это образ жизни: то, что мы едим, чем мы дышим, в каких условиях выросли.

## Нужны ли вам витамины

Автор: admin

13.05.2014 12:25 -

---

*Помните, что различные продукты содержат различные важные для нас вещества. Причём в самой подходящей для усвоения форме. Ни один продукт не может дать нам всего, что нам необходимо. И ни один продукт не заменишь таблеткой.*

***Питайтесь правильно и получайте витамины, наслаждаясь вкусом!***

Автор - Татьяна Павликова

[Источник](#)