

Нужны ли вам витамины? Часть 1.

О том, что не стоит безоглядно покупать модные и разрекламированные витаминные комплексы и биологические добавки, справедливо пишут и говорят много. Но, опять же, зачастую всё сводится к покупке витаминов – либо дешевле, либо в другой форме, либо другого производителя. А может, вам нужны не эти витамины, а другие? А какие? Честное слово – не задумывалась раньше! А Вы?

У нас сложились стереотипы по поводу того, что надо пить витаминные и минеральные комплексы. Жителям современных городов витаминов не хватает, окружающая среда грязная, стресс на каждом шагу... Всё правильно. Но мы забываем, что витамины и микроэлементы продолжают поступать в наш организм с пищей, даже с варёно-жареной и консервированной, не говоря уже о том, что сейчас и зимой свежие овощи и фрукты не редкость в магазинах.

Кроме того, у нас разные привычки в еде, и мы потребляем чего-то больше, что-то не едим вообще. А комплексы в большинстве своём – одинаковы. Я вот, например, увлекалась антиоксидантами, о которых сейчас очень много пишут. Спору нет, они защищают наши клетки от действия свободных радикалов, и важны для профилактики сердечнососудистых и онкологических заболеваний. А стоило ли покупать дорогостоящие комплексы? Посмотрим на примере довольно стандартного состава таких препаратов.

Для того, что бы оценить свои потребности в витаминах и антиоксидантах, необходимо знать: 1 – норму их потребления в день в зависимости от пола и возраста, 2 – содержание витаминов и микроэлементов в продуктах питания. Кстати, тогда мы сможем идти и от обратного и сбалансировать свой ежедневный рацион. А витамины из аптеки будем принимать только в случае крайней необходимости, например – по назначению врача, выборочно – при отсутствии продуктов, богатых каким либо важным витамином или минералом.

Витамин А и каротиноиды. Сам витамин А – ретинол, поступает из животной пищи и хорошо усваивается организмом. Провитамин А – каротиноиды и ликопен, лютеин, зеаксантин, поступают из растительной пищи и усваиваются хуже. В день нам необходимо ретинола: порядка 2310 IU для женщин, и 3000 IU для мужчин. IU - международные единицы.

Сколько же «этих IU» содержится в том, что мы едим?

Главный источник – продукты животного происхождения:

90 г приготовленной говяжьей печени – уже 27 000 IU!

90 г приготовленной куриной печени – 12 300 IU

чашка цельного молока – 250 IU

1 яйцо – 230 IU.

Для вегетарианцев, не употребляющих ни яиц, ни молока, что бы получить необходимое количество ретинола из растительной пищи, необходимо от 3 до 6 мг бета-каротина в день, а это минимум 5 порций овощей и фруктов, включая тёмно-зелёные и листовые овощи, тёмно-жёлтые и оранжевые фрукты.

Полчашки морковного сока содержат 22 450 IU

100 г отварной листовой капусты (из свежемороженой) – 9 500 IU

100 г варёной моркови в гарнире – 13 500 IU

1 большая сырая морковь – 8700 IU

1 колечко свежего сладкого красного перца в салате – 313 IU

чашка овсяных хлопьев к молоку – 1250 IU,

полчашки абрикосового сока – 1650 IU.

Кроме того, многие готовые продукты – обезжиренное молоко, хлопья для завтраков, соки, обогащают витамином А в процессе производства.

Так нужна ли вам дополнительно «витаминка из аптеки»? Она может понадобиться, но с осторожностью и по предписанию врача, так как супердозы витамина А приносят уже не пользу, а вред.

Когда нам необходимо есть больше пищи, богатой витамином А?

Первое – во время беременности и кормления потребность женщины возрастает до 4300 IU. Молодые мамы, не жалуйтесь, если в родильном доме вас будут кормить гречневой кашей с тушёной печенью! Когда я была там 22 года назад, это так и было! Мы так просили домашних принести курицу с картошечкой. Глупые!

Второе – в случае заболеваний, связанных с понижением усвоения жиров, респираторных инфекций и инфекций, вызывающих хроническую диарею. Витамин А играет огромную роль в борьбе иммунной системы с бактериями и вирусами и в этом случае расходуется организмом в ускоренном режиме.

Третье – при... как бы сказать помягче – «высокоалкогольной диете».

Здоровые взрослые обычно имеют запас витамина А в печени, и риск дефицита витамина А им не грозит, даже в случае каких-либо коротких нарушений поступления или всасывания ретинола из пищи. Избыточный приём алкоголя, разрушая клетки печени, истощает эти запасы. Но, здесь уж точно нельзя самостоятельно принимать синтетические витамины, ввиду токсичности больших доз витамина А именно для печени, итак изрядно потрепанной алкоголем.

Четвёртая причина увеличения потребности в витамине А – дефицит цинка. Так как цинк важен для процесса связывания и транспортировки ретинола из печени в другие ткани.

Цинк и сам по себе является важнейшим микроэлементом, который мы получаем из пищи. В день нам необходимо получить его от 8 мг для женщин, до 11 мг для мужчин. Лучше всего цинк усваивается из белковой пищи животного происхождения. Самый богатый цинком продукт – устрицы. 6 средних по размеру, поджаренных в масле устриц восполнят 100% ежедневной потребности в цинке. К сожалению, едим мы их не часто, ну я во всяком случае... А из доступных, ежедневных продуктов богаты цинком:

Постная говядина – в 100 г содержится до 9 мг цинка.

Нежирная свинина – в 100 г от 2 до 4,5 мг цинка.

Куриные ножки – 3 мг в 100 граммах.

Йогурт – в 100 г содержится 2 мг цинка, немного меньше - в молоке.

Орешки высушенные, с солью или без (арахис, пекан, кешью, миндаль...) – до 1,5 мг в 30 граммах. Столько же – в изюме.

Если посчитать – наш нормальный рацион вполне обеспечивает нас цинком. *Так нужна ли «витаминка», если Вы здоровы?...*

Кому может понадобиться больше цинка:

- Будущим и кормящим мамам – нужно на 3-4 мг цинка больше. Не лучше ли получить его с пищей – это всего-то одна куринная ножка или горсть изюма дополнительно в день!
- Младенцам от 7 до 12 месяцев необходим прикорм из продуктов, содержащих цинк, так как в материнском молоке его уже недостаточно для этого возраста.
- Вегетарианцам – считается, что им нужно на 50% больше цинка (из расчёта содержания в продукте) из-за того, что он хуже усваивается из растительной пищи.
- Людям, злоупотребляющим алкоголем – из-за нарушения абсорбции цинка из пищи.
- Тем, кому прописаны препараты железа. Железо, принимаемое в лечебных дозах (более 25 мг) может снизить всасываемость цинка. Поэтому рекомендуется принимать препараты железа между приёмами пищи.

Обычный комплекс антиоксидантов часто содержит также селен и витамин Е.

В прессе то и дело появляются сенсационные статьи – то о необходимости увеличить их приём, то о вреде слишком больших доз. О том, сколько же мы можем получить их из пищи без риска для здоровья, читайте во второй части!

Здоровья Вам и хорошего аппетита!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)