Автор: admin
04.11.2012 12:27 -

Витамины: «за» и «против». С чем поспорить и согласиться?

Отец современной медицины **Гиппократ** говорил в свое время: «Пусть твоим лекарством будет пища». Он считал, что правильное питание - первый шаг в лечении. Действительно, рациональное питание гарантирует своевременное поступление витаминов, микроэлементов и других регуляторов обменных процессов, которые требуются человеку для осуществления нормальной жизнедеятельности. При недостатке в организме витаминов и микроэлементов обмен веществ нарушается, что неизбежно ведет к расстройству здоровья.

В настоящее время все больше можно слышать о так называемых **гиповитаминозных состояниях** , обычно связанных с недостатком витаминов в пище. По словам специалистов, чаще всего в жизни нам не хватает витаминов С, В1, В2, РР, А и Д. Как правило, гиповитаминозные состояния характеризуются следующими **признаками** : повышается утомляемость, появляется слабость, снижается работоспособность, ухудшается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Кстати, по словам медиков, подобные состояния могут возникать и при достаточном содержании витаминов в пище. Причинами могут быть длительное и неоправданное применение антибактериальных средств, а также расстройства процессов переваривания и всасывания жиров.

Казалось бы, при таком раскладе всем страдающим от неправильного и нерегулярного питания стоило бы задуматься о **ежедневном употреблении** витаминов или витаминных добавок. Не секрет, что многие так и поступают, полагая, что витамины обеспечат организм необходимыми и недостающими веществами. Между тем, сенсационным стало **открытие ученых из Университета Копенгагена** , которые не так давно заявили о том, что увлечение синтетическими витаминами, столь популярными в наше время, может не только не принести никакой пользы, но даже увеличить риск преждевременной смерти. По данным исследований, люди, которые принимают комплексы антиоксидантов, включающие витамины А и Е, пытаясь предотвратить появление такого заболевания, как рак, на самом деле мешают организму включать свои естественный функции защиты. Риск ранней смерти у них увеличивается на 16%. Ученые подчеркивают, что побочное действие можно отнести только к синтетическим комплексам, а не к витаминам, которые потребляются в естественном виде вместе с овощами и фруктами.

И снова **«но».** На этот раз сомнения подкинули **эксперты Министерства сельского хозяйства США** , которые утверждают, что за последние 40 лет еда значительно обеднела по части витаминов и микроэлементов. Виной тому являются современные приемы выращивания животных и растений. По их словам, возделывание и выкармливание даются современным производителям гораздо легче, чем их предкам. Продукты, в свою очередь, получаются довольно привлекательными на вид, но, к сожалению, бесполезными по содержанию.

Так, витамин А полностью исчез из нынешней говядины и на 70 процентов из курятины. Капуста лишилась основной доли кальция. Высокотехнологичная зелень содержит мизерное количество магния. Так, чтобы человеку восполнить суточную потребность в необходимых веществах, следует съедать по 7 килограммов пищи в день, что, согласитесь, представить себе трудно. Единственный выход - время от времени принимать витаминно-минеральные комплексы.

Пока одни ученые сетуют на «обедневшую» пищу, а другие пугают возможными нежелательными эффектами от увлечения витаминами, многие из нас в растерянности берутся за голову, так что же делать? Как быть? Выход один: тщательнее следить за своим рационом, не лениться обращаться за консультацией к врачам и не скупиться на хорошие витаминные комплексы. Помните, друзья, что витаминные добавки все же следует принимать по назначению врача. Лучше лишний раз убедиться в правильности своего выбора, чем по собственной глупости насиловать организм ненужными или нежелательными препаратами.

Будьте здоровы! Ешьте больше свежих овощей, ягод и фруктов с грядки, не забывайте правильно питаться и помните, что ваше хорошее самочувствие - в ваших собственных руках!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник