

# Витаминный «ликбез»: Как восполнить дефицит невидимых помощников организма?

Что представляет собой на самом деле весенний авитаминоз и какие продукты являются для сибиряков кладезями витаминов, рассказывает Александр Агапитов, кандидат медицинских наук, главный специалист Иркутской области по профилактической медицине.

- Перво-наперво, не следует путать авитаминоз с гиповитаминозом, - предостерегает Александр Евгеньевич. - Авитаминозом называют полное отсутствие того или иного витамина в организме, между тем нехватка этих веществ - гиповитаминоз. И это, надо признать, хронический диагноз для всех жителей Восточной Сибири в любое время года, а не только весной. Даже если в середине лета устроиться между грядок и употребить всё, что там растёт, мы едва ли сможем получить суточную норму витаминов, - объясняет врач. Итак, что нужно знать тем, кто решил побороть гиповитаминоз?

## 1. Где содержится максимум витаминов?

Главный источник витаминов для сибиряков - это ягоды: клюква, чёрная смородина, малина, брусника... В стакане свежевыжатого сока смородины, например, содержится около 300 мг витамина С, дневная норма потребления которого официально - 90 мг., а для сибиряков раза в 2,5 больше. Но чтобы ягоды принесли максимальную пользу, они должны быть либо свежими, либо замороженными. Причём успеть положить их в морозильную камеру нужно в течение трёх часов с момента сбора, иначе значительная часть полезных веществ просто будет потеряна. Любопытно, что садовые ягоды полезнее тех, что выросли в тайге.

А вот любимое нами варенье, увы, не сохраняет витаминов. Однако там содержатся не менее важные для организма пектины - вещества, способствующие восстановлению правильного баланса микрофлоры в кишечнике.

Второй не менее важный источник витаминов для жителей Сибири - это зелень: сельдерей, шпинат, петрушка. Также в большом количестве там содержатся селен и цинк, жизненно необходимые для нашего организма. Чтобы максимально сохранить пользу продукта, его лучше солить, мариновать или сушить.

Дефицит витамина D позволит восполнить рыба - например, селёдка-«олюторочка», мойва, скумбрия, сёмга, предпочтительно малосолёная или вяленая. Наш омуль тоже содержит витамин D. Кстати, без данного витамина в организме практически не усваивается кальций (особенно этот факт нужно учитывать женщинам, перешагнувшим 45-летний рубеж).

## 2. Сохраняются ли витамины при сушке?

Если зелень засушивать на зиму можно и нужно, то с ягодами этого делать не рекомендуется. Отвар из засушенных ягод шиповника, который многие считают панацеей от гиповитаминоза, увы, не решает проблемы: витамин теряется и при сушке, и при погружении ягод в кипяток.

Не богаты, к сожалению, витаминами и сухофрукты: курага, чернослив, урюк. Однако они содержат пектин, клетчатку, калий, магний и флавоноиды, необходимые для здоровья организма. Кроме того, флавоноиды стимулируют активность витамина С.

## 3. Помогут ли фрукты с прилавка?

Увы, бананы-мигранты или заграничные яблоки с апельсинами бесполезны по двум причинам. Во-первых, привезённые издалека плоды были собраны ещё зелёными, а значит, витамины в них просто не успели появиться. Во-вторых, везли их в тепле, чтобы по дороге они «дошли» - значит, всё, что успело появиться на ветке, исчезло при транспортировке. Таким образом, магазинные фрукты - всего лишь источник клетчатки, ну и, может быть, эстетики стола.

## 4. Нужен ли перерыв?

В последнее время всё чаще звучит точка зрения, что организму бывает необходима пауза в приёме витаминных комплексов, например в период беременности.

- Такого рода утверждения - полная профанация, - объясняет специалист. Не случайно существуют суточные нормы потребления тех или иных витаминов, жизненно необходимые вещества должны поступать в организм каждый день без исключения.

Гипервитаминоз, которым сегодня пугают население, оказывается, не так уж и просто вызвать. Во-первых, возможна передозировка только жирорастворимых витаминов: А, D, Е и К. Во-вторых, чтобы она возникла, нужно каждый день принимать такую дозу витамина, которая как минимум втрое превышает суточную норму.

## 5. Возможна ли аллергия на витамины?

Аллергии на тот или иной витамин у человека не бывает, за исключением редчайших генетических аномалий, поэтому ставшие популярными утверждения об аллергии, например на витамин С, почти всегда ошибочны. Такую реакцию организма провоцирует не сам витамин, а вспомогательные вещества, входящие в состав препарата, - например, красители, вкусовые добавки или не удалённые химические агенты, оставшиеся после синтеза синтетических витаминов.

А вот чтобы не навредить себе, важно, например, знать, что витамин Е (особенно синтетический) может приниматься только в сочетании с витамином С.

Автор: Артур Скальский © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 4019 24.03.2013, 11:47 👍 524  
URL: <https://babr24.com/?ADE=113410> Bytes: 4660 / 4615 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:*  
[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)