

# Витамифы

Обрастать мифами и заблуждениями – удел любой популярной темы. Особенно, если она касается здоровья. Тем более – питания. Вокруг витаминов сгустился такой туман предрассудков, что развеять его очень и очень сложно. Но мы все-таки попробуем.

## Миф 1: Природные витамины лучше химических

«Правильные витамины – только в еде, фармпромышленность же выпускает «синтетику», которую организм не усваивает» - гласит один из самых распространенных мифов. На самом деле, несостоятельность этого утверждения легко опровергнет любой студент, изучавший в вузе химию. Вещества одинакового химического состава, обладающие одной и той же химической структурой, обладают абсолютно одинаковыми химическими свойствами и активностью, независимо от способа их получения. И аскорбиновая кислота из лимона ничем не отличается от таковой из качественного витаминного препарата.

Оговорка про качество сделана не зря. Биологически активна только L-форма аскорбиновой кислоты, а отделение ее от D-формы (которая также получается при синтезе) требует определенных затрат и усилий. С другой стороны, в лимоне, долго хранившемся в неподходящих условиях, витамина С тоже будет немного. Так что качество напрямую касается и «химии», и «натуральных продуктов».

Кстати, в пищевых продуктах витамины представлены не сами по себе, а в сочетании с огромным количеством других биологически активных веществ. И это не всегда хорошо. Например, витамин В1 (тиамин) разрушается ферментом тиаминазой, которым особенно богата сырая рыба. Но в той же рыбе содержится большое количество витамина А (ретинол). В связи с чем у некоторых северных народов наблюдается парадоксальная реакция – дефицит витамина В1 на фоне некоторого избытка витамина А.

Не уживаются между собой аскорбиновая кислота и некоторые витамины группы В. Установлено, что длительное применение больших доз витамина С приводит к ускоренному выведению из организма витаминов В12, В6, и В2.

## Миф 2: Чем больше витаминов, тем лучше

Идея регулярного приема повышенных дозировок витаминов, в первую очередь, конечно, аскорбиновой кислоты, принадлежит выдающемуся ученому Лайнусу Полингу. Химик, лауреат двух Нобелевских премий, к сожалению, является ярким примером негативного влияния авторитета на умы граждан. Полинг не был биологом или медиком, его предположения были ошибочными. Но за громким именем пошли миллионы последователей. Это лишь потом, после десятилетий наблюдений и исследований, стало ясно, что высокие дозировки витамина С не только не помогают, но даже вредят, серьезно усложняя жизнь почкам.

Это касается «соседей» аскорбиновой кислоты в чрезвычайно модной группе антиоксидантов - веществ, защищающих клетки от повреждающего воздействия свободных радикалов. Именно антиоксиданты и свободно-радикальная теория старения дали новый толчок угасшей было гонке витаминных вооружений. Ведь быть молодым и здоровым хочется, как можно дольше.

Речь идет о витаминах А и Е. Оба этих витамина растворимы в жирах, а, значит, могут накапливаться в организме и влиять на состояние его органов и систем. Причем не всегда благоприятно. Доказательств тому скопилось предостаточно. Например, избыток витамина А в рационе снижает плотность костной ткани, увеличивая риск переломов. Для потери плотности костей на 10% достаточно двукратного превышения рекомендованной суточной дозы этого витамина.

Ситуация с витамином Е немногим лучше. Известно, что злоупотребление этим веществом может приводить к повышению артериального давления.

## Миф 3: Витамины принимать не нужно, все есть в пище

Да, действительно, в продуктах питания есть абсолютно все необходимые белки, жиры, углеводы и прочие макро- и микронутриенты. Но для того, чтобы набирать их суточную дозу, нужно, чтобы питание было сбалансированным и разнообразным. По большому счету, каждый день нужно готовить еду из свежих продуктов, причем это должны быть и мясные, и рыбные блюда, и различные овощные салаты, и фрукты, и орехи, и многое другое. Внимание вопрос: многие ли из вас так питаются? Конечно, нет. Ритм современной жизни практически не оставляет времени для этого. Так что фаст-фуд, замороженные полуфабрикаты, готовые салаты, консервы занимают все больше и больше места на нашем столе.

Так что истина, как обычно, находится примерно посередине: да, витаминные препараты нужны, но принимать их нужно курсами, например, весной и осенью как минимум 1 месяц. Если вы испытываете нагрузки, как физические, так и умственные, курс следует увеличить до 2-3 месяцев. Порой после перенесенных заболеваний, как взрослым, так и детям, назначают более длительные курсы витаминотерапии до 6 месяцев.

#### **Миф 4 – «Для чего нужны витамины, содержащие пребиотик, если пребиотики содержатся во многих обычных продуктах?»**

Прежде всего, давайте определимся с терминологией, очень часто путают между собой пробиотики и пребиотики. Немудрено, они отличаются всего одной буквой, но на самом деле различие между ними радикальное. Упрощенно: ПРОБиотики – это микроорганизмы, которые могут быть полезны для нас, ПРЕБиотики – это «подкормка» для бактерий, уже живущих в кишечнике. В теории идея заселять кишечник «правильными» микробами казалась правильной. Но на практике получилось, что, во-первых, до места назначения живым добирается в лучшем случае процентов 10, во-вторых, они там не приживаются, так как не могут конкурировать с куда более многочисленным местным населением.

Зато в ходе исследований неожиданно обнаружилось, что достаточно подкинуть «правильным» бактериям кишечника побольше питательного субстрата, они сами размножатся и наведут порядок. Пребиотики, действующие именно по такому принципу, оказались эффективными не только в лечебных, но и в профилактических целях.

Наиболее эффективные пребиотики содержатся в растениях, которые не так часто употребляются в пищу, например, цикорий, являющийся источником олигофруктозы. Растворимый цикорий, продающийся в магазинах, чаще всего приходится подслащивать, что существенно уменьшает его полезность. Практика показала, что оптимальный способ доставки пребиотиков в организм – это включение их в витаминно-минеральные комплексы. Правда, нужно учитывать, что детям такие препараты можно давать лишь с 3 лет.

*Источник: [Летидор](#)*

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3919 06.05.2013, 00:47 📌 606  
URL: <https://babr24.com/?ADE=114722> Bytes: 6296 / 6159 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@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](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: [kraasyar.babr@gmail.com](mailto:kraasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

## **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/babrobot_bot)

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

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

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

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)