

Опасные витамины

Болезни нужно не лечить, а предупреждать. Так считают многие горожане и... отправляются в аптеку. Самый популярный препарат сейчас - витамины. Но от их употребления многие получают ещё более серьёзные проблемы со здоровьем.

За день до наступления весны в аптеках не протолкнуться. Люди берут препараты по принципу - чем больше микроэлементов в одной таблетке, тем лучше. И тут-то кроется серьёзная опасность для здоровья.

Медицинские исследования показывают, что в крупных городах до 50% населения имеют избыток химических элементов. Получается, их надо выводить из организма, а не добавлять.

Обилие железа и меди навредит репродуктивным органам. К мутациям других приведёт "переедание" хрома и ванадия. Даже привычный витамин "С" надо принимать осторожно. Бытует мнение, что россиянам его хронически не хватает, хотя мы регулярно едим картофель, в котором аскорбинки предостаточно. Но граждане всё равно бегут за ней ещё и в аптеки. Александр Литвинцев, профессор кафедры гигиены питания ИГМУ: "Это грозит тем, что образуются камни в почках. А это не лечится, поможет только операция, удаление".

Поэтому приём любых препаратов должен прописывать врач. Однако и в этом случае человек не застрахован от передозировки. Что уже на совести производителей лекарств. Они регистрируют витаминно-минеральные комплексы как биологически активные добавки к пище. Это требует меньшего оформления документов и, соответственно, дешевле. В результате и указания в аннотациях совсем другие. Лариса Старкова, заведующая аптекой: "Так как их относят сейчас к БАДам, здесь о суточной дозе конкретно сказать нельзя. То есть она не лекарственная, а как дополнение к питанию. Ограничения есть, но конкретики никакой".

Специалисты предупреждают, что некоторые витамины и минералы нейтрализуют действие друг друга. Их нельзя принимать одновременно, а тем более в одной таблетке. Поэтому для борьбы с авитаминозом специалисты советуют : ешьте витамины в их натуральном виде. Но чему вы отдадите предпочтение: одной пилюле или внушительной порции лука?

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: 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](#)