

# КРУЖКИ ПО ИНТЕРЕСАМ

## НАШИ ЭКСПЕРТЫ:



**Анна Шуляева,**  
аллерголог-  
иммунолог  
Клиники  
экспертных  
медицинских  
технологий



**Анна Смитиенко,**  
к.м.н., врач-  
терапевт  
клиники  
«Медик-Сити»

ТУСКЛЫЕ  
ВОЛОСЫ,  
ЛОМКИЕ НОГТИ,  
УСТАЛОСТЬ...  
ВРЕМЯ ПИТЬ  
ВИТАМИНЫ! ИЛИ  
НЕТ? ДАВАЙ  
РАЗБИРАТЬСЯ  
ВМЕСТЕ.

## ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

В 1747 году шотландский врач Джеймс Линд смог справиться с главной напастью моряков – цингой – с помощью цитрусовых. Он ввел в рацион матросов лимоны, и болезнь отступила: помог витамин С, который содержится во фруктах. Но отдельно его синтезировать удалось только в XX веке; тогда же польский учёный Казимир

Функ догадался, что некоторые болезни связаны с недостатком микроэлементов в организме. Для лечения врач создал препарат в виде кристаллов и назвал его «Витамайн» (Vitamine), от латинского vita – «жизнь» и английского amine – «амин» (класс органических соединений). Он и стал первым прототипом современных «полезных» таблеток.

## ЦЕЛИ И СРЕДСТВА

Синтетические витамины восполняют недостаток полезных микроэлементов в организме. Это не биодобавка или полезная закуска, так что пить их для «профилактики» или «повышения иммунитета» бессмысленно. Таблетками нельзя наесться «про запас» – дополнительно их стоит принимать, только если организму чего-то не хватает. Например:

- Садясь на диету, ты отказываешься от липидов и перестаешь получать жирорастворимые витамины А и Е. Ногти могут стать ломкими, а кожа сухой.
- Если вдруг прекращаешь есть каши, из организма пропадает витамин В1, от чего страдает нервная система.
- Проводя большую часть дня в офисе, ты лишаешь себя солнца и недополучаешь витамин D. Именно это может стать причиной бессонницы или даже ухудшения зрения.

Недостаток полезных веществ часто является и первым индикатором серьезного заболевания. Поэтому, если ты заметила, что с тобой что-то не в порядке, проконсультируйся с доктором, а не назначай себе «витаминки».

## МИФ ИЛИ ПРАВДА?

### ВИТАМИНЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК. ВОЗМОЖНО

Есть британское исследование о том, что употребление в больших дозах витамина В6, бета каротина, никотиновой кислоты, цинка, магния и фосфора может привести к онкологическим заболеваниям.

### ПРИ ПРОСТУДЕ НУЖНО ПРИНИМАТЬ АСКОРБИНОВУЮ КИСЛОТУ В ЛОШАДИНЫХ ДОЗАХ.

#### НЕТ

Доказано, что от вируса многократно увеличенная «порция» витамина С не спасает. Она просто сократит время заболевания на полдня.

### ЖИТЕЛЯМ СЕВЕРНЫХ СТРАН НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО ПИТЬ ВИТАМИН D.

#### ДА

Он действительно компенсирует нехватку солнца, но при этом очень токсичен, так что ни в коем случае нельзя назначать его себе самостоятельно.

## ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО 13 ВИТАМИНОВ, САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ИЗ КОТОРЫХ:



### Влияет

на качество зрения, состояние кожи и эпителиальных тканей, которыми органы выстланы изнутри.



### Контролирует

обмен углеводов.



### Необходим

для правильного формирования плода при беременности.



Улучшает детородные функции, а еще – состояние сосудов.



### Поддерживает

иммунитет и является главным антиоксидантом.



### Отвечает

за крепость костей, участвует в системе свертывания крови.

## А ЭТО БЕЗОПАСНО?

КАК И ЯД ЗМЕИ, ПРЕПАРАТЫ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ И ВРЕДНЫ, СМОТРА, В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ИХ ПРИНИМАТЬ. ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ МОЖНО, ПЕРЕБОРЩИВ С ВИТАМИНАМИ ГРУПП А, D, E, K, КОТОРЫЕ ДЛГО ВЫВОДЯТСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА. ПЕРЕДОЗИРОВКА ЧРЕВАТА ГИПЕРВИТАМИНОЗОМ:

**A** ВЕРОЯТНО РАЗВИТИЕ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ;

**B6** МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И СУДОРОГИ;

**D** ВЫЗЫВАЕТ ПОЧЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ;

**E, K** УХУДШАЕТСЯ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Между витаминами существует зависимость: всасывание одних невозможно без других. Единственным натуральным поливитамином для человека является грудное молоко. Но ученые научились соединять полезные вещества искусственным образом так, чтобы их усваиваемость была максимальной. Концентрация активных веществ в комплексных препаратах невысока, так что вреда здоровью они нанести не могут. Врачи советуют пропивать такие таблетки курсом в зимнее время года, когда витамины в составе овощей и фруктов мало доступны. Это актуально, даже если в холодный сезон ты продолжаешь есть много зеленых продуктов. Ведь чем дольше они хранятся, тем меньше в них остается микроэлементов. Но стоит знать, что не все поливитамины удачные: вещества, упомянутые на упаковке, могут соперничать друг с другом и всасываться в разных количествах.

**Первый в истории случай гипervитаминоза витамина А** был зафиксирован у человека, который отравился печенью белого медведя. В ней накапливается большое количество ретинола, поэтому даже 20 граммов деликатеса могут вызвать интоксикацию.

### ВОТ ИДЕАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ ВИТАМИНОВ:

A+C+E

A+B2

B2+B6+B9+K

D+K+B6+B12

B2+B6+B9+K

D+K+B6+B12

## ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

**1 Почему полезнее есть фрукты и овощи, чем принимать синтетические добавки?**

В «ботве» содержатся натуральные витамины, которые усваиваются организмом на 100%. О таблетках такого не скажешь.

**2 Нужно ли консультироваться с врачом перед приемом витаминов?**

Если у тебя есть хроническое заболевание, любые препараты начинать принимать только после одобрения терапевта. Он может порекомендовать сдать анализ на дефицит отдельных микроэлементов.

**3 Что может стимулировать витаминный дефицит?**

Помимо сезонных факторов и заболеваний, есть много неочевидных правил:

- кофеин нарушает всасывание витаминов В и С;
- алкоголь и табак «вымывают» витамины В, С и К;
- витамин В12 разрушается под влиянием аскорбиновой кислоты. 🍷

