

ЗИМА 2023



УМ В ТОНУСЕ

Тренируем мозг и «прокачиваем» память



РУСТЕМ МУСТАФИН

Начальник смены на заводе БК «Нижнекамскнефтехим»

«Лыжи — это мой способ медитации»



«МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»

Лучшие продукты для активного долголетия

СЕРГЕЙ НАЗАРОВ

Гендиректор ООО «СИБУР-Кстово» и ООО «РусВинил»

16+

«ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ, ТО И ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНИ»

ВИТАМИНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Стремление сохранить молодость свойственно всем людям — каждый хочет задержать процесс старения на максимально длительное время. И речь идет не только о красоте кожи или волос, но и о сильном иммунитете, крепком сердце, мышцах или суставах. Поддержать их могут витамины и минералы. Однако не стоит сразу бежать в аптеку за «волшебными пиллюлями». Прежде всего нужно разобраться, дефициты каких именно витаминов возникают с возрастом, чем они чреватые и можно ли восполнить их естественным путем, то есть из пищи.



Юлия Шишкова,
к.м.н., врач-эндокринолог
клиники «МедикСити»

D **Витамин D.** Это единственный витамин, который нужно принимать дополнительно всем пожилым, без исключения — и это подтверждается научными исследованиями.

С возрастом способность кожи синтезировать витамин D снижается. К этой проблеме прибавляется недостаточное пребывание на открытом солнце, а также недостаточная активность ультрафиолетовых лучей на географических широтах РФ.

Восполнить дефицит этого витамина из пищи очень сложно. Потому врачи рекомендуют сделать его прием круглогодичным и непрерывным — в профилактической дозе, составляющей 1000–2000 МЕ (международных единиц).

Большие дозы витамина D может назначить только врач после консультации и определения его уровня в крови.

Ca **Кальций.** Играет важнейшую роль в мышечном сокращении и передаче нервных импульсов.

При дефиците кальция человек чувствует себя слабым и уставшим, у него возникают судороги в мышцах, боли в костях, кровоточивость и пр.

Наилучшим источником кальция являются молочные продукты, особенно сыр, некоторые сорта рыбы, такие как консервированные сардины и лосось с размягченными костями, а также растительные продукты: листовая зелень, все виды капусты и шпинат, орехи и протертый кунжут.

Дополнительный прием кальция рекомендован только в тех случаях, когда у человека есть непереносимость молочных продуктов или заболевания ЖКТ.

Обязателен прием кальция совместно с витамином D для людей, которым назначаются специальные лечебные препараты от остеопороза — распространенной болезни среди пожилых людей.

B **Витамины группы B** — это B₁ (тиамин), B₂ (рибофлавин), B₃ (ниацин), B₆ (пиридоксин), B₉ (фолатин), B₁₂ (цианкобаламин). Они играют важнейшую роль в функционировании нервной и кроветворной систем, участвуют в обмене углеводов, белков, жиров и пуринов, синтезе пигмента сетчатки глаза, работе ЖКТ, обновлении и заживлении кожи и слизистых оболочек, защищают от прогрессирования атеросклероза.

Проявления дефицита витаминов группы B разнообразны, к ним относят ослабление памяти, снижение аппетита, боли в животе, поражения слизистой оболочки губ с вертикальными трещинами, «заеды», себорейный дерматит носогубного треугольника, ушей, шеи, анемию, снижение уровня лейкоцитов и пр.



ЭТО ВАЖНО

- Многие витамины и минералы плохо усваиваются либо вовсе не усваиваются организмом из-за хронических заболеваний. А их, как известно, с возрастом становится все больше.
- Опасен не только дефицит, но и избыток витаминов. Потому, прежде чем начать прием любых препаратов, обратитесь за консультацией к врачу. Особенно если речь идет о витаминно-минеральных комплексах, в которых содержание того или иного компонента превышает суточную норму в три раза и более!

Витамины этой группы можно получить из животных продуктов: мясных и молочных, рыбы, крупы минимальной обработки (нешлифованной), хлеба из муки грубого помола (наружная оболочка зерна содержит большое количество витаминов группы B), орехов, грибов, зелени и овощей.

C **Витамин C (аскорбиновая кислота).** Участвует в кроветворении, синтезе гормонов надпочечников и серотонина, работе иммунной системы, важен для восстановления и обновления соединительной ткани.

К дефициту витамина C приводит исключение из рациона свежих фруктов и овощей, неправильная кулинарная обработка и хранение пищи. В настоящее время врачи чаще встречаются с гиповитаминозом (частичной нехваткой) и лишь в отдельных случаях — с авитаминозом C (с его полным исключением из рациона).

Дефицит витамина C можно распознать по ряду признаков: набухание межзубных сосочков, контактная кровоточивость десен, выпадение зубов, геморрагическая сыпь на коже, кровотечения (носовые, маточные и др.), частые простудные заболевания, бледность, сухость и синюшность губ, гипотермия, слабость, утомляемость, снижение работоспособности.

Минимальная необходимая суточная доза витамина C — 60 мг. Это количество вполне возможно набирать из пищи. Например, съев 100 граммов болгарского перца, 70 граммов цветной капусты или выпив чаю с 30 граммами облепихи.

Fe **Железо.** Участвует в кроветворении и переносе кислорода к тканям.

С возрастом потребность в железе снижается. И для пожилых людей опасным становится не дефицит, а длительный избыток железа, так как он повышает риск злокачественных новообразований.

В то же время пожилые люди могут столкнуться с железодефицитной анемией. Ее симптомы — слабость,

головокружение, головная боль, сердцебиение, одышка.

При выявлении любой анемии назначается соответствующее по дозам и длительности лечение. И сделать это может только врач — самостоятельный, рутинный прием добавок и препаратов с железом не рекомендован. Причем это касается не только пожилых, а людей любого возраста. Лучше 2–3 раза в неделю употреблять продукты, богатые железом: морскую капусту, бобовые, яблоки, чернослив, миндаль и пр.

i **Йод.** Важнейший микроэлемент, необходимый для нормального синтеза гормонов щитовидной железы. Для покрытия суточной потребности в йоде в количестве 150 мкг достаточно использовать йодированную соль в пищу.

03 **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 ПНЖК).** Входят в состав клеточных мембран и сосудов, регулируют обмен липидов, уменьшают воспаление, влияют на функцию тромбоцитов и белков свертывания крови. Не синтезируются в нужном количестве в организме человека и должны поступать с пищей.

Основные источники — морская рыба, льняное масло, семена льна и чиа, морские водоросли и микроводоросли. Рыбу — сельдь, скумбрию, лосося, сардины, анчоусы — рекомендуется употреблять минимум два раза в неделю.

