



Магия сибирских трав.

Азы приёма витаминов и минералов.

Оглавление.

Азы приёма витаминов и минералов.....	1
Таблетки, капли, порошки.....	1
На что обращать внимание при выборе витаминов и минералов.....	3
Системы пищевых добавок.....	3
Употребление кофакторов.....	3
Какая доза?	4
Минимальная дневная доза.....	4
Аннотация к витаминным препаратам.....	4
Как часто употреблять витамины - каждый день!	5
Наиболее частые вопросы о приёме витаминов и минералов.....	6
Какие витамины мы принимаем?	7

В этой главе...

- Зачем нужны витамины и минералы.
- Как выбрать необходимый препарат.
- Как создать основную витаминную программу.
- Аннотации: читаем между строк.
- Правила приёма витаминов и минералов.

В клинической практике нам не раз встречались пациенты, которые приносили в клинику огромные сумки, а затем робко доставали из них упаковку за упаковкой с вопросом: "А нужно ли это мне?" Мы поняли, что люди зачастую не знают, какие препараты подходят для ежедневного использования, какие могут приниматься в сочетании с другими, какие из них можно использовать вместе с лекарствами и как их лучше употреблять — во время приема пищи, до или после него. Всех этих вопросов мы и коснемся в данной главе.

Таблетки, капли, порошки.

Вероятно, вам доводилось читать фантастические романы или смотреть художественные фильмы о далеком будущем, в которых наши потомки "обедают" или "ужинают" несколькими таблетками разной формы и цвета, поскольку у них совсем нет пищи. Действительно, существует мнение, что со временем наука дойдет до того, что можно будет получить все необходимые питательные вещества, проглотив несколько маленьких таблеток. Возможно, такая перспектива покажется заманчивой современ-

ным занятым людям, которые не хотят тратить время на походы в магазин, выбор фруктов, овощей, мяса, круп и других продуктов, а затем на приготовление пищи, а после обеда или ужина — на мытье посуды и уборку. Ну а как насчет вкуса, запаха, консистенции и, в конце концов, ритуала принятия пищи? Мы уверены, что после нескольких дней такой "таблеточной диеты", вы начнете тосковать по запаху и вкусу привычных блюд!

К счастью, этот сценарий в ближайшее время не воплотится в жизнь. И хотя самые современные открытия диетологии и фармацевтики не позволяют нам перейти на исключительно "таблеточную диету", достижения ученых-диетологов всего мира в некоторых случаях могут оказаться весьма полезными. Итак, можно выделить определенные группы людей, имеющих недостаток полезных веществ.

- **Пожилые люди старше 65 лет.** Часто наблюдается недостаток витаминов В₁₂, D, К, фолиевой кислоты, из микроэлементов — цинка, кобальта, марганца и других веществ. Чаще всего встречается недостаток витамина В (более 57% случаев). Более 20% пожилых женщин получают недостаточное количество витамина С. При выраженных, быстро наступающих явлениях возрастного снижения активности половых функций могут быть рекомендованы такие препараты, как ДГЭА, прегненолон и 5-НТ, которые являются предшественниками гормонов и стимуляторами их естественной продукции. Помимо того, эти препараты косвенно влияют на улучшение сна и настроения.
- **Люди, имеющие проблемы со здоровьем.** В этом случае обязательно получите консультацию врача или диетолога, прежде чем начинать прием витаминных либо минеральных комплексов, а особенно препаратов типа ДГЭА или прегненолона.
- **Молодые люди.** Среди юношей и девушек, которым свойственно несбалансированное беспорядочное питание, распространен недостаток таких микроэлементов, как цинк, хром, марганец, и/или целого комплекса витаминов.
- **Беременные и кормящие женщины.** Во время вынашивания ребенка и грудного вскармливания многие
- матери испытывают недостаток фолиевой кислоты (15—30%) и железа.
- **Женщины любого возраста.** Представительницы прекрасного пола зачастую имеют недостаток магния, железа, цинка, фолиевой кислоты и, возможно, кальция.

Если вы находитесь в одной из указанных групп этого перечня, вам следует уделять больше внимания своему рациону, почаще включать в него свежую пищу, богатую питательными веществами и, кроме того, употреблять витаминные комплексы. Вашему организму необходимо дополнительное поступление витаминов и минералов, если вы:

- часто употребляете алкоголь;
- придерживаетесь вегетарианской диеты;
- не следите за качеством своего питания и не употребляете ежедневно свежие фрукты и овощи;
- потребляется менее 1500 ккал в день;
- пребываете на стационарном лечении в больнице;
- женщина, особенно беременная или кормящая грудью;
- не можете позволить себе полноценный пищевой рацион;
- употребляете слишком много рафинированного сахара;

- испытываете эмоциональное расстройство, например депрессию;
- часто страдаете расстройствами пищеварения;
- страдаете ожирением.

Даже если вы питаетесь здоровой пищей, в ней может недоставать питательных веществ. Некоторые современные методы, например использование синтетических удобрений, обедняют почву и приводят к недостатку в продуктах питательных веществ. Даже при современных, щадящих методах хранения овощи и фрукты быстро теряют витамины. Пища, которая подвергается тепловой обработке, и консервированные продукты имеют низкий уровень питательности. Играет свою роль и неправильный выбор продуктов (американцы, например, употребляют около 60% калорий из таких продуктов, как сахар и мучные изделия).

На что обращать внимание при выборе витаминов и минералов.

Посещая аптеку или магазин натуральных продуктов, вы можете почувствовать легкое головокружение от многообразия продукции. Сорок видов препаратов, содержащих витамин С, десять — различных масляных капсул с витаминами. Что выбрать? Мы советуем всегда обращать внимание на следующие факторы.

- **Цена.** Не ориентируйтесь на стоимость! В состав самых дешевых препаратов входят ингредиенты самого низкого качества. Приобретайте наилучшее — вы достойны этого. Но не хватайтесь и за самую дорогую продукцию — в этом случае вы заплатите за громкую торговую марку. Приобретайте препараты, имеющие среднюю цену в своей категории.
- **Торговая марка.** Выберите несколько торговых марок, которым вы можете доверять. Спросите совета у врача, которому вы доверяете, или поинтересуйтесь у фармацевта, как долго данная марка присутствует на рынке (внушают доверие те компании, которые выпускают свои препараты от 10 до 20 лет). Также для получения информации можете использовать Internet (имейте в виду, что в этом случае следует получить консультацию врача).

Системы пищевых добавок.

Наибольшее доверие нам внушает продукция компаний, которые создают не просто отдельные витаминные препараты, а *системы витаминных и пищевых добавок*. Последние включают не только витамины и минералы, но и пищевые экстракты, такие, как овощные порошки, зеленые пищевые продукты (например, спирулина) и даже травяные порошки и экстракты. Эти продукты полезны, поскольку обеспечивают организм натуральными (а не синтетическими) питательными веществами.

Употребление кофакторов.

Если вы употребляете некоторые питательные вещества, например витамин В₆, цинк, кальций или бета-каротин, употребляйте их с другими составляющими данного комплекса или группы, такими, как другие витамины группы В или минералы. Эти кофакторы являются предшественниками или компонентами необходимых питательных

веществ и витаминов, в которых нуждается организм. Вот лишь некоторые рекомендации:

- Вместо альфа-токоферола, формы витамина E, отдайте предпочтение смешанному природному токоферолу.
- Если вы собираетесь принимать витамин B₆, чтобы укрепить нервную систему и улучшить настроение, используйте весь комплекс витаминов группы B.
- Если вы употребляете кальций для укрепления костей, приобретайте препараты, в которые, помимо кальция, включены магний, витамин D, кремний и бор.

Какая доза?

На этикетке (и в аннотации) каждого препарата приведен перечень входящих в его состав веществ и их количество в миллиграммах (мг), микрограммах (мкг) или в международных единицах (МЕ). Обратите внимание на указание, сколько таблеток или капсул в день вы должны принимать. Общие рекомендации рассчитаны на общепринятую дозу; если указана иная доза, чем та, что назначил вам врач, уточните этот вопрос для полной уверенности.

Минимальная дневная доза.

Нужно отметить, что дневные дозы питательных веществ, необходимых для хорошего самочувствия и профилактики болезней, четко не установлены. Зачастую ученым приходится изменять свою точку зрения. Например, на протяжении многих лет специалисты рекомендовали употреблять только 60 мг витамина C в день. Недавние исследования показали, что необходимая дневная норма — это 300 мг (и даже более того). В то же время многие современные диетологи и практикующие врачи утверждают, что оптимальная доза витамина C — целый грамм или даже два грамма! Однако это, безусловно, зависит от каждого индивидуального случая.

Потребности в витаминах и минеральных веществах у каждого человека индивидуальны. Они зависят от состава питания, наличия или отсутствия стрессовой ситуации, общего состояния здоровья, а также от употребления лекарств, алкоголя, сахара. В этой книге, основываясь на нашем клиническом опыте, мы указываем средние потребности организма в витаминах, минералах и других веществах, но прежде чем принимать их, следует уточнить необходимую вам дозу у лечащего или наблюдающего вас врача.

Аннотация к витаминным препаратам.

Помимо действующих веществ – витаминов или минералов, – в большинстве препаратов присутствуют наполнители, связывающие вещества, консерванты и красители. Обратите на них внимание. Кроме того, необходимо убедиться, что продукт не вышел из срока годности.

При покупке таблеток или капсул обратите внимание, сколько вам их необходимо купить. Например, вы изучаете аннотацию к препарату, обеспечивающему стопроцентную дневную потребность в кальции — 1200 мг. Но сколько таблеток или капсул вам необходимо принять, чтобы количество кальция составило 1200 мг? Одну, две, три или шесть? Так что учитывайте как рекомендуемую дозу, так и количество действующего

щего вещества, содержащееся в одной таблетке. Покупка недорогого препарата может оказаться не такой уж и выгодной!

Как часто употреблять витамины - каждый день!

Витамины и минералы выпускаются в самых разнообразных формах: в таблетках, капсулах, порошках, жевательных резинках, гелиевых капсулах, сиропе. Некоторые из них усваиваются быстрее, чем другие. Даем краткий обзор основных форм витаминных препаратов.

- **Капсулы.** В виде капсул выпускаются жирорастворимые витамины, например витамин Е. Диетологи считают, что капсулы усваиваются легче, чем таблетки. Вы можете открыть капсулу и выдавить содержимое в еду или, как в случае с витамином А и Е, — нанести на кожу. В составе многих капсул есть консерванты. Недавно появились капсулы, изготовленные из продуктов растительного происхождения (например, крахмала).
- **Жевательные резинки.** Идеально подходят для детей всех возрастов. Но имейте в виду, что они часто содержат сахар, пищевой краситель, а также связывающие вещества и наполнители.
- **Жидкая форма.** Витамины в форме сиропов легче всего усваиваются организмом. Производители очень часто выпускают в такой форме препараты, предназначенные для детей. Убедитесь, не содержит ли сироп, который вы собираетесь приобрести, искусственных красителей и вкусовых добавок.
- **Порошки.** Если у вас проблемы с пищеварением, вы можете растворить эти витамины в воде или соке. Кроме того, порошковые витамины подходят людям, которым тяжело глотать таблетки. Конечно, они не всегда вкусны.
- **Таблетки.** Это самая распространенная и, как правило, самая доступная по цене форма витаминов и минералов. Однако имейте в виду, что таблетки часто содержат наполнители, связывающие вещества или оболочку. Существуют и *рассылающиеся таблетки*, которые следует положить под язык и подождать, пока они растворятся.

Витаминный препарат, который вы собираетесь приобрести, может содержать множество дополнительных веществ, уменьшающих его качество. Наполнители, например лактоза, даются для увеличения размера таблетки или капсулы. Связывающие вещества, такие, как гуммиарабик, используются для того, чтобы соединить ингредиенты вместе и оформить их в таблетку. Также обратите внимание, содержит ли продукт синтетический пищевой краситель, поскольку некоторые из них признаны канцерогенными. Вам действительно нужны *красные* или *зеленые* витамины?

Термин *полный состав* означает, что производитель препарата указывает *все* входящие в его состав вещества, включая наполнители, связывающие вещества, консерванты и красители. К сожалению, многие — компании приводят в аннотации лишь перечень активных (действующих) веществ — большой недостаток, на наш взгляд.

Напротив, некоторые аннотации к витаминам позволяют узнать, что продукт не содержит сахара, соли, дрожжей, пшеницы, глютена, зерновых продуктов, молочных продуктов, вкусовых добавок или консервантов. Мы поддерживаем компании, которые не включают в состав витаминных препаратов перечисленные аллергены и токсические консерванты.

Солнечные лучи разрушают витамины, поэтому храните витаминные препараты в прохладном, темном месте. Ванная комната — не самое подходящее место для хранения витаминов (как и остальных медикаментов) ввиду повышенной влажности этого помещения. Распечатанные упаковки не следует хранить в холодильнике, поскольку они могут накапливать влагу, вредную для здоровья.

Наиболее частые вопросы о приёме витаминов и минералов.

При приёме витаминов и минералов неизбежно возникает ряд вопросов. В этом разделе мы отвечаем на особенно часто встречающиеся. Регулярный прием витаминных препаратов — залог их эффективности. Мы сравнивали состояние пациентов, которые принимали витамины от случая к случаю (через каждые несколько дней), и тех, кто принимал их ежедневно, без пропусков. Выяснилось, что регулярный приём витаминов приносит лучшие результаты.

- **Когда лучше принимать витамины: во время приема пищи или отдельно?** Капсулы, таблетки и порошки обычно лучше усваиваются, когда поступают в организм вместе с пищей, поскольку в процессе пищеварения выделяются пищеварительные соки.
- **Что делать, если прием витаминов вызывает тошноту?** Если у вас очень чувствительный желудок, или прием некоторых витаминов вызывает у вас ощущение слабости, или вам не нравится вкус витамина Е, употребляйте препараты непосредственно перед приемом пищи.
- **Я не переношу капсул и таблеток, потому что не могу их проглатывать. Как поступить?** Чтобы спасти себя от прилипания капсулы или таблетки к горлу — что часто случается, — держите ее во рту и наберите в рот немного жидкости, сока или воды, чтобы капсула либо таблетка стала скользкой, а затем проглатывайте.
- **Могу ли я употреблять витаминную микстуру на основе лекарственных трав вместе с пищей? Мне не нравится ее вкус.** Для лучшего усвоения травяной микстуры употребляйте ее отдельно от пищи, если это не нарушает пищеварение.
- **Нужно ли принимать витамины в определенное время суток?** Лучше всего принимать витамины вместе с утренним и вечерним приемом пищи. Если вы принимаете их один раз в день, делайте это утром. Вы можете разместить все витамины, которые принимаете в настоящий момент, в контейнере, называемом *витаминадером* (рис. 1.1). Он очень удобен и позволит вам принимать необходимые препараты вовремя.

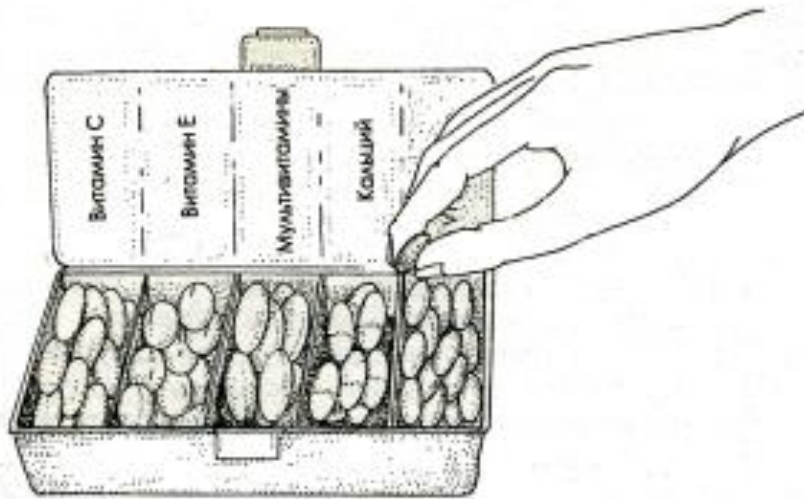


Рис. 1.1. Битаминдер — удобный контейнер для хранения витаминов.

- **Когда ждать результатов приема витаминов?** После начала приема нового препарата желаемый эффект *может* наступить через несколько дней или неделю. Но более вероятно, что глубокие позитивные изменения вы отметите через несколько недель либо несколько месяцев. В некоторых случаях, например при простуде, прием комплекса витаминов окажет быстрый результат, но хронические заболевания требуют нескольких недель витаминотерапии. В более тяжелых случаях для достижения эффекта потребуется от двух до трех месяцев.
- **Перед началом приема витаминов с лечебной целью посоветуйтесь со своим врачом.** В случае серьезного недомогания посещайте врача регулярно.

Какие витамины мы принимаем?

В результате многих лет клинической практики — изучения, исследования и применения различных витаминных препаратов, мы выделили самые необходимые. Конечно, потребности каждого человека очень индивидуальны, но можно выделить небольшой список витаминов, необходимых всем. Они хороши для того, чтобы начать свою оздоровительную программу.

- Поливитаминные препараты, содержащие минералы.
- Витамин Е.
- Витамин С.
- Кальций с магнием или другой комплекс, укрепляющий кости (например, содержащий 400 МЕ витамина с кремнием и 2-3 мг бора).
- Экстракт виноградного семени (антиоксидант).
- Семя льна (регулятор работы кишечника, источник жирных кислот).

Если вы хотите оздоровить организм с помощью природных очистителей, добавьте к своему рациону то, что мы называем суперпродуктами: спирулина, хлорелла, сине-зелёные водоросли, порошок из ячменя или пшеницы.

По материалам книги
Витамины для «чайников»

«[Магия сибирских трав](http://www.mlmvalery.ru)»
www.mlmvalery.ru