

## Витаминами – по «весенней слабости», или как уберечься от сезонных гиповитаминозов

Витамины – удивительные вещества, без которых нормальное функционирование организма невозможно. Не зря один из исследователей этих чудесных соединений Казимир Функ дал им наименование Vitamine, от латинского *vita* – «жизнь». Несмотря на то, что известны они нам с детства, и само слово «витамины» постоянно на слуху, все еще существуют мифы относительно этих биохимических помощников организма. Некоторые люди считают, что могут прекрасно обходиться и без них, а другие напротив – регулярно и с избытком употребляют их без разбора и в больших количествах.

Что же такое витамины, и почему нам их иногда так не хватает? Разбираемся в теме, развеиваем мифы и выясняем правду.

В конце XIX века, наш соотечественник Николай Лунин скармливал подопытным мышам чистые белки, углеводы и жиры в необходимых пропорциях. Однако животные погибали. Тогда он и пришел к выводу, что есть некие вещества, без которых мы попросту не можем жить. При этом сами витамины не обладают калорийностью, не являются источником энергии для организма, не входят в структурный состав тканей и органов. Лишь немногие из витаминов, например, К и В7, синтезируются у человека в организме, а остальные мы вынуждены получать извне.

Четыре мифа о витаминах.

Миф 1: Витаминов достаточно в пище, поэтому употреблять их дополнительно нет смысла.

Отчасти это так. Витамины содержатся во фруктах и овощах, мясе и рыбе. Ведь именно с пищей мы должны получать эти важные вещества. Однако, современное культивирование овощей и фруктов оставляет желать лучшего, многие плодоовощные культуры собирают недозревшими, что, несомненно, влияет на качество продуктов. Кроме того, чтобы насыщать организм всеми витаминами в должных количествах, необходим разнообразный рацион питания, соблюдение культуры питания, чего при современном ритме жизни достичь довольно сложно. Ну и, наконец, не все продукты доступны круглогодично. Например, именно в весенний период мы ощущаем симптомы нехватки витаминов, ведь зимой потребление фруктов и овощей резко ограничено, и рацион относительно беден.

Миф 2: Витамины в таблетках хуже. Лучше есть натуральные продукты.

И опять же, ситуация двоякая. С одной стороны, в продуктах действительно содержатся витамины в достаточных дозах. К примеру, 100 грамм киви покрывает суточную потребность в витамине С, то есть более чем на 250%. А в 100 граммах телятины содержится в среднем 1,7 мкг витамина В12, что составляет 68,8% от суточной потребности. Однако, если киви вы можете съесть без какой-либо обработки, то телятину есть в сыром

виде будут только отдельные гурманы. Ведь кобаламин (В12) не выносит термическую обработку более 120 градусов Цельсия, а в мясе из-за изменений, происходящих на клеточном уровне, он начинает разрушаться ещё на стадии хранения. И такая ситуация со многими витаминами. Даже простейший витамин С, хоть и полностью уничтожается только при 190 градусах, теряет свои свойства за счёт активного окисления молекул уже при 50 градусах, а значит восполнить дефицит витамина С зимой ароматным вареньем не получится.

Миф 3: Чтобы зимой не испытывать нужды в витаминах, нужно «наесться» ими летом и осенью.

К сожалению, запастись витаминами впрок тоже не получится. Они не откладываются в организме про запас, а вот переизбыток некоторых может привести к гипервитаминозу. В то же время, достичь этого состояния употреблением обычных продуктов довольно сложно, так как в пище их содержится совсем небольшое количество. Следите за тем, чтобы витамины поступали в ваш организм ежедневно и в строгом соответствии с рекомендуемыми дозами и нормами питания.

Миф 4: Витамины лечат болезни.

Вовсе нет! Витамины помогают избежать развития некоторых болезненных состояний. А вот недостаток какого-либо витамина сам по себе может являться причиной заболевания. Например, дефицит в рационе витамина D, может привести к депрессии и ожирению. А нехватка витамина В6 изменяет проведение нервного импульса, вызывает судороги, усиливает раздражительность и нервозность. В то же время, для лечения заболеваний витамины неэффективны. Например, Витамин С, вопреки устоявшемуся мнению, не лечит «простуду», он улучшает всасывание железа, нейтрализует токсины в клетках печени, а также участвует в укреплении сосудистой стенки. Естественно, при нехватке этого ценного витамина, организм будет ослаблен и не готов встретиться с инфекцией.

Таким образом, приём витаминов должен носить регулярный профилактический характер. Правильная работа организма, обусловленная достаточным количеством витаминов и микроэлементов, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек существенно снижают риск развития различных, в том числе инфекционных заболеваний.

Самыми частыми симптомами нехватки витаминов являются слабость, снижение или повышение аппетита, быстрая утомляемость, плохой сон ночью и сонливость в дневное время, периодические болезненные спазмы мышц, кровоточивость дёсен, угревая сыпь, снижение внимания и памяти, выпадение волос, сухая кожа, потрескавшиеся губы. Из-за плохого усваивания железа организмом, нарушения кроветворения при нехватке витаминов В12 и С, могут развиваться симптомы анемии (помимо вялости и утомляемости, наблюдается ещё бледность кожи и слизистых). Если у вас уже есть похожие симптомы, то для установления причины их появления необходимо обратиться к врачу.

Итак, чтобы избежать проблем связанных с недостаточным потреблением витаминов, особенно в весенний период, их необходимо употреблять в виде аптечных форм – чаще это таблетки, драже и вкусные пастилки, реже – растворы для инъекций. Существуют витамины и витаминные комплексы с разным содержанием активного вещества в дозе.

Во многом, хорошая усваиваемость витаминов зависит от вашего рациона питания. Так, некоторые жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) лучше употреблять с жиросодержащими продуктами (небольшое количество сливочного или растительного масла, молока). Одновременное употребление мясных продуктов с курсом витаминов группы В положительно влияет как на усвоение самих витаминов, так и на усвоение микроэлементов, содержащихся в продукте. Значительно снижают усвоение практически всех витаминов алкоголь и курение, а также преобладание в рационе насыщенных жиров.

Следите за своим здоровьем, употребляйте витамины, особенно в зимний период, и тогда ничто не омрачит весну, а у вас будет отличное весеннее настроение!

И помните: лучшее лечение – это профилактика.