

А на сладкое – морковь

➤ Можно ли за лето «навитаминиться» на целый год?

ЭТО СЛОВО мы не найдем в академических словарях. Зато с каким наслаждением его произнесим, рассказывая об отдыхе в окружении грядок или о набегах на щедрый южный базар: «Навитаминились на всю зиму!» И будем неправы. Потому что пресловутый запас витаминов – это миф. Если мы в него поверим, то зимой и следующей весной наш организм будет жестоко страдать. В чем же дело?

Не в меру заботливые владельцы домашней живности, принимая по утрам комплекс витаминов, заодно скормливают пилульки и своим любимцам. Многим просто невдомек, что животные отличаются от человека еще и тем, что синтезируют необходимые витамины из назначенной им природой пищи. Собаки, например, получают аскорбиновую кислоту, переваривая сырое мясо, так что драже с витамином С никакой пользы им не принесет. А вот с человеком природа поступила «не по-человечески». Все 13 необходимых для нормальной жизнедеятельности витаминов мы синтезировать не можем. Зато можем пополнять их запасы богатой витаминами (и столь же необходимыми нам минералами) пищей. Жаль только, что запасы эти невелики, накачаться витаминами впрок невозможно. Одних организму хватает на несколько недель, других – на несколько дней. Исключение составляют лишь витамины А, D и E, которые накапливаются в жировой клетчатке и в печени. Да из всей обширной группы витаминов В лишь В12 может сохраняться продолжительное время.

А если без них?

Мы можем бросить курить, перестать пить кофе или спиртное. Такую «перестройку» обмен веществ худо-бедно переживет. А с витаминами так не получится – организм не потянет. Нехватка (гиповитаминоз) и тем более серьезный их недостаток (авитаминоз) приведут к сбою в сложных химических процессах, к функциональным нарушениям; ослабнут защитные функции, придут болезни. Под ударом окажется развитие молодого организма, жизнеспособность зрелого. Одна лишь аскорбиновая кислота участвует в таком количестве про-

цессов, что для их перечисления не хватит газетной полосы. Если характеризовать ее одним словом, она незаменима.

То же относится и к другим витаминам. Кстати, vita в переводе с латинского означает «жизнь». Полноценная жизнь – это непрерывное поступление в организм витаминов вкупе с минералами. Других вариантов, увы, нет.

Огород лучше аптеки

С аскорбиновой кислотой проще всего – ее много в овощах, фруктах и ягодах. Выпил стакан сока – считай, принял оптимальную (70 мг) дневную дозу витамина С. Его много и в молодой картошке, капусте, сладком перце, шпинате, черной смородине. Другое дело, витамин этот нестойкий. Кулинарная обработка существенно уменьшает его количество. Приятное исключение – квашеная капуста. Так что традиционная на нашем столе картошка с капустой может обеспечить семью достаточным количеством витамина С. Тем не менее нынешний рацион горожан таков, что недорогая пища низкого качества не обеспечивает витаминами в полной мере. Гиповитаминоз протекает скрытно, его последствия ощущаются не сразу. Поэтому готовые витаминные комплексы для разных возрастов (и даже статусов) могут существенно помочь в поддержании витаминного баланса на должном уровне. Вопреки распространенному мнению, витамины отечественного производства ничуть не хуже дорогих импортных. Российские ученые и их потомки до сих пор получают от зарубежных фармацевтических компаний выплаты по патентам за разработки витаминных препаратов.

Копнуть глубже

В справочной литературе и в Интернете нетрудно найти обширные сведения о том, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и минералы. Обратите внимание на их сочетаемость между собой и с другими необходимыми организму веществами. Так, железо лучше всего усваивается с аскорбиновой кислотой, но сама «аскорбинка» не сочетается с В12. Несовместимы В1 и В6, В6 и Е. Кроме того, у мужчин и женщин потребности в витаминах немного разнятся, причем в разные периоды жизни. Однако сами ученые, исследующие витамины, считают, что проблема сочетаемости кое в чем преувеличена.

Тем более что в готовых витаминных комплексах каждый компонент представлен в оптимальной для потребления дозе. Если хотите быть уверены в том, что выбираете для себя правильный комплекс, посоветуйтесь с фармацевтом. В солидные сетевые аптеки, как правило, на работу принимают вполне квалифицированных специалистов.

Ревизия алфавита

Работы над открытием и исследованием влияния витаминов на жизнедеятельность человека начались более 100 лет назад, но пока не видно. Относительно недавно выяснилось,

что нехватка витамина D приводит к ослаблению мышц. Считалось, что он необходим для усвоения кальция и фосфо-

ра. Теперь некоторые исследователи отрицают связь витамина D и крепости костей и зубов. В разрушении костных тканей, считают они, виновен дефицит витамина К, придающего белкам способность связывать кальций. Кроме того, этот витамин отвечает и за свертываемость крови. В его восполнении участвуют кишечные микроорганизмы, но их мы нередко убиваем антибиотиками. Витамин Е можно применять как дополнительное средство при лечении ревматизма и нарушений системы кровообращения. Установлено, что содержащийся в яичном желтке витамин Н – прекрасное средство от депрессии. А от нервных расстройств предохраняет витамин В1. Его собрат по группе – В2 – способствует заживлению ран и защищает от развития раковых опухолей. Некоторые витамины слегка «понижены в звании». Например, витамин А, как считалось, улучшает состояние кожи и волос. Нет, не улучшает, вынесли вердикт исследователи. Зато он снижает вероятность возникновения инсультов и онкологических заболеваний. Перепаало и самому популярному витамину С. Он отнюдь не омолаживает кожу, пришли к выводу ученые. Зато улучшает двигательную функцию сперматозоидов. И, главное, несомненным осталось его замечательное свойство бороться с простудными заболеваниями. ©

ИГОРЬ ЗАЙЦЕВ

Кстати

Иногда витаминов в организме скапливается больше, чем нужно. Представьте себе, случается и такое. Обычно гипervитаминоз происходит из-за того, что питание монотонно или в нем преобладает какой-то один компонент. Скажем, жирная рыба и печень рыб, которые изобилуют витамином А. Непривычный к такому рациону организм может страдать, симптомы – как при отравлении.

На заметку

Если овощи при варке опускать не в холодную, а в горячую воду, потери витамина С будут гораздо меньшими. Это касается и картошки. А сваренная в мундире, она вообще сохранит чуть ли не весь свой запас витамина С.



➤ ДИЕТОЛОГИЯ

Овсянка, сэр!

В ЛОНДОНЕ проводится эксперимент по принудительному оздоровлению рабочих, занятых строительством олимпийских объектов.

«Согласно статистике, каждый третий из 12 тысяч строителей олимпийского стадиона и олимпийской деревни страдал от излишнего веса, кто-то – от подтвержденного медиками ожирения, до 29 процентов – от повышенного давления как следствия неправильного питания, – говорит глава департамента охраны здоровья и безопасности компании Olympics Delivery Authority Лоренс Уотерман. – Это приводит к частым несчастным случаям. Кроме того, страдает и работа – из-за того, что многие рабочие не завтракали, наевшись накануне на ночь фаст-фуда, они останавливали всякую работу за час до ланча, поскольку не могли думать ни о чем, кроме того, что они будут есть на обед». Теперь каждое утро строителей начинается с порции традиционной овсянки.



Творог для мозга

➤ ПРОФИЛАКТИКА

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ молочные продукты снижают риск инсульта – к такому выводу пришли шведские ученые из Каролинского института в Стокгольме после масштабного исследования, продолжавшегося десять лет, с 1998 по 2008 год.

Все это время ученые наблюдали 70 тысяч шведских семей и обнаружили, что среди людей, ежедневно употреблявших хотя бы небольшую порцию обезжиренного творога, случаев инсульта регистрировалось на 15 процентов меньше, чем у тех, кто его вовсе не ел. «Обезжиренные молочные продукты хороши тем, что в них содержится кальций, магний, калий и витамин D, – говорит профессор Сузанна Ларсон. – Кроме того, такие продукты снижают артериальное давление. А вот молочные продукты с высоким содержанием жира повышают концентрацию холестерина».



➤ У мужчин и женщин потребности в витаминах немного разнятся, причем в разные периоды жизни