

О ВИТАМИНАХ

Для того, чтобы с пищей получить в нужном количестве необходимые витамины и микроэлементы, нам надо ежедневно потреблять 4000 калорий. Сегодня же при нашем образе жизни и небольших энергозатратах достаточно всего 1900 калорий в день для женщин и 2000 – для мужчин.

Исследования, проведенные в Республике Беларусь, выявили, что дефицит витаминов наблюдается у всех групп населения, причём он сочетается с недостаточным поступлением йода, селена, кальция, фтора и многих других макро- и микроэлементов. Согласно исследованиям мы получаем всего 12 микрограммов селена, а надо 150. От этой недостаточности страдают сердечно-сосудистая, нервная система, желудочно-кишечный тракт.

Природные недра Беларуси бедны содержанием йода – всего 2,9 – 5,8 мкг. Отсюда и болезни, вызванные дефицитом йода – зоб, нарушения развития плода, выкидыши, мёртвоорожденные, у новорожденных слабоумие, кретинизм. С пищей мы потребляем всего 4-18 мкг, а если в рацион входит 100г морепродуктов – 31-34 мкг. Остальное количество – за солью йодированной. В 1 г соли содержится 40 мкг йода, а нормы для детей до 1года – 50 мкг, детей до 6 лет – 100мкг, от 6 до 17 лет – 150 мкг, для взрослых – 150 мкг. Сейчас в промышленности производства йодированной соли используется йодат калия. Он не разрушается, не улетучивается, не испаряется при кулинарной обработке. Цель – сохранение умственного потенциала нации.

В 1 кг овощей содержится 1-3,5 мкг селена, в свинине, говядине – 18-20, в рационе среднестатистического больного 0 20 мкг, при норме – 150. Недостаток селена вызывает поражения сердечнососудистой системы, рост онкологии, миозиты.

Дефицит витаминов наблюдается не только в весенний, но и в летне-осенний период. Это обстоятельство ведущие учёные считают фактором, оказывающим отрицательное влияние на здоровье, рост, развитие, жизнеспособность всей нации.

По мнению академика Российской Академии естественных наук, доктора медицинских наук, профессора Валерия Муреха у подавляющего большинства белорусов вне зависимости от времени года в организме не хватает витаминов А, С, Д, Е, витаминов В1, В6, В9, а также кальция, железа, фолиевой кислоты, цинка, йода, селена. Поэтому надо принимать антиоксидантные комплексы, содержащие не

менее 13 витаминов и 9-10 минералов. Рекомендуются: «Витус», «Крепыш», «Гравитус» для беременных женщин и новорожденных, «Терравит», «Центрум». Главное – принимать витамины регулярно, то есть каждый день, не делая перерывов.

Такого понятия, как «накапливание» витаминов в организме, нет, так как они быстро разрушаются и полностью выводятся с мочой. Не играет роли, зима это, весна или лето – витамины надо принимать постоянно.

Сейчас установлена прямая связь между аскорбиновой кислотой и раком лёгкого. У курильщиков риск заболеть в 5-6 раз выше, поэтому им аскорбиновую кислоту надо принимать в гораздо большем объёме – она снижает риск заболеваний раком. Но принимать её лучше не в чистом виде, а в натуральном – например, в виде лимонов. В дополнение к постоянному употреблению витаминных комплексов постоянно поливайте всю пищу, которую вы употребляете, лимонным соком, добавляйте его в салаты.

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуется употреблять природные препараты на основе женьшеня, девясила, элеутерококка, однако они повышают давление, поэтому осторожно должны применяться гипертониками.

Для профилактики ухудшения зрения у детей или лечения уже возникшей миопии надо принимать **витамин А** – ретинол, лучше в составе витаминного комплекса. Можно применять биодобавки на основе черники. Плюс стакан морковного сока в день. В сочетании с ретинолом морковный сок лучше усваивается.

Из фруктов наиболее ценными по мнению учёного являются яблоки. Но не только из-за витаминного состава. В них есть вещества, которые выводят из организма радионуклиды, яды. Только нужно обязательно снимать кожуру с яблок. Можно также использовать биодобавки на основе пектина.

При повышенном уровне холестерина обязательно использование витаминных комплексов, содержащих незаменимые жирные кислоты, такие как «Омега – 3». Надо забыть о животных жирах, булочках, сахаре, картофеле. Исключение можно сделать для солёного – ни в коем случае не жареного! – сала, небольшое количество которого способствует расщеплению и выведению холестерина.

Крайне необходимы антиоксидантные витаминные комплексы для пожилых людей. Обязательно в них должен содержаться **Кальций**.

Препараты Кальция рекомендуются всем, кому за 40, особенно женщинам.

Рекомендуется использовать в питании биологически активные добавки: БАДы. Наши продукты питания в процессе производства становятся рафинированными – то есть такими, в которых практически не остаётся полезных веществ. Первыми, кто начал создавать добавки с полезными веществами, были японцы. Они начали выпускать БАДы 50 лет назад и за это время продлили жизнь своей нации на 30 лет.

У американцев на столе всегда стоит банка с «семейными» витаминами, с биодобавками. У них это – традиционная и неотъемлемая часть питания. Было бы просто отлично, если бы для каждой белорусской семьи постоянный приём витаминов стал таким же правилом.

Некоторые полезные свойства отдельных продуктов:

- Укроп регулирует уровень гормонов организма;
- Чёрная или простая редька стимулируют обмен веществ организма, способствуют выведению токсинов;
- Отруби также препятствуют накоплению токсинов, способствуют их выведению;
- Берёзовый сок отлично выводит лишнюю жидкость с организма, снимает отёки;
- Зелёный чай разрушает жир и сокращает слой подкожной клетчатки, что важно в борьбе с целлюлитом и жировыми отложениями;
- Киви – концентрат из аскорбиновой кислоты (1 киви = 1 кг апельсин). Кроме того, киви активизирует жировой обмен;
- Нерафинированное растительное масло (с запахом) – содержит незаменимые для обмена веществ аминокислоты, которых в других продуктах практически нет, поэтому должно использоваться в свежем виде, как заправка салатов, гарниров.

Существуют если не вредные, то в любом случае не полезные продукты:

- Это консервы, особенно мясные и рыбные, копчёности, маргарины, кофе, какао, чёрный чай.
- Желательно избегать всего солёного, сахара и всех продуктов его содержащих, столового уксуса, специй, белого хлеба из очищенной муки, шлифованного риса (особенно малоподвижным людям).

- Непользуются рафинированные очищенные масла, их следует использовать только для термообработки продуктов.
- Следует уменьшить употребление животных продуктов, и особенно яиц, Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен, от чего страдает печень, появляются угри.
- Следует отказаться от газированных напитков (колы, фанты и других) особенно натощак. Попадая в пустой желудок, они вызывают обильное выделение желудочного сока, а так как пищи в желудке нет – самопереваривание слизистой – откуда и гастриты. Кроме того, ожог слизистой желудка вызывает углекислота, содержащаяся во всех газированных напитках, в том числе и в газированных минеральных водах.
- Неблагоприятное влияние на пустой желудок оказывают и очищенные (без мякоти), 100% соки. Попадая на слизистую желудка, они вызывают её самопереваривание. Рекомендуется разводить натуральные соки, или употреблять 50%.

УЗ «Осиповичский районный центр гигиены и эпидемиологии».