

9 из 10 брошюр о здоровой жизни предлагают нам довольно простой рецепт быть сильным и энергичным: ешьте овощи, занимайтесь спортом и, конечно, добавьте в свой рацион витамины. На самом деле, исследования различных добавок ведутся уже несколько десятилетий: ученые никак не могут понять, что такого хорошего несут человеку концентрированные в таблетку витамины и способен ли организм вообще их усваивать. Мы собрали несколько самых популярных в нашей стране витаминов и провели детальный разбор — стоит ли их употреблять в принципе.



Поливитамины

Вердикт: не нужны

На протяжении десятилетий считалось, что поливитамины имеют решающее значение для общего состояния здоровья. Витамин С «укрепляет вашу иммунную систему», витамин А — чтобы защитить свое зрение, витамин В — для энергии. Все это так, вот только большинство нужных витаминов вы получаете вместе с пищей. Избыток витаминов может быть даже вреден.



Витамин D

Вердикт: принимаем смело

Витамин D на самом деле помогает держать ваши кости крепкими, к тому же, его довольно трудно получить из обычного рациона. Витамин D не присутствует в большинстве продуктов, которые мы едим, но это важный компонент, который сохраняет наши кости сильными, помогая нам усваивать кальций. Солнечный свет помогает организму его производить, но что делать зимой? Несколько недавних исследований показали, что люди, которые принимали витамин D ежедневно, жили дольше тех, кто этого не делал.



Антиоксиданты

Вердикт: могут быть опасны

Витамины А, С и Е являются антиоксидантами. Они есть во многих ягодах и овощах. Эти ингредиенты и в самом деле могут применяться для профилактики рака – но лучше получать их в обычной пище. Избыток витаминов-антиоксидантов ведет, напротив, к увеличению риска заболевания раком.



Витамин С

Вердикт: лучше обойтись

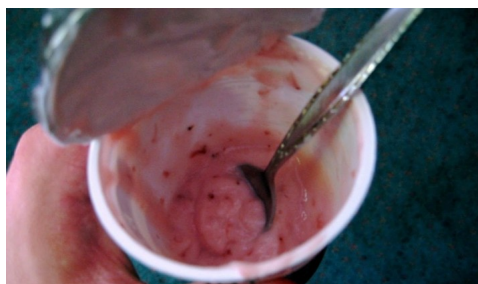
Шумиха вокруг витамина С поднялась после открытия химика Лайнуса Полинга, сделанного в 1970-х. Современные исследования показывают: витамин С не делает практически ничего для предотвращения простуды. Кроме того, мегадозы по 2000 миллиграммов или более могут повысить риск возникновения болезненных камней в почках. Постарайтесь получать нужную вам дозу витамина из цитрусовых.



Витамин В3

Вердикт: не обязателен

В течение многих лет витамин В3 назначали для лечения массы болезней — от Альцгеймера до сердечно-сосудистых заболеваний. Недавно выяснилось, что принимаемый в качестве добавки, этот витамин оказывает на организм исключительно нейтральное действие. Включите в свой рацион лосось, свеклу и тунца — будет гораздо полезнее.



Пробиотики

Вердикт: лучше не рисковать

Идея проста: пробиотики поддерживают триллионы бактерий, цветущих в кишечнике, которые играют решающую роль в регулировании нашего здоровья. На практике же, все выглядит несколько сложнее. На данный момент, положительный эффект от пробиотиков не может быть признан на все 100%. Иногда они просто не

работают — и ученые понятия не имеют почему.



Цинк

Вердикт: в каждый дом

В отличие от витамина С, который, как показали исследования, никакого влияния на простуду не оказывает, цинк действительно работает. Ученые считают, что цинк может корректировать репликации риновирусов, ошибки в которых и вызывают простуду.



Витамин Е

Вердикт: не стоит рисковать

Витамин Е был популяризован из-за его предполагаемой способности защитить от рака. Но большое исследование, проведенное в 2011 году показало, что из 36 000 мужчин-респондентов, риск рака простаты вырос как раз у тех, кто принимал добавки с витамином Е. Включите в свой рацион побольше шпината и облегчите аптечку.



Фолиевая кислота

Вердикт: только для беременных

Фолиевая кислота является витамином, который наши тела используют, чтобы сделать новые клетки. Национальный Институт Здоровья США рекомендует женщинам, которые уже беременны, или хотят оказаться в таком положении, принимать по 400 мкг фолиевой кислоты ежедневно. Парням — мимо.

Тэги: [их](#), [ли](#), [ученые](#), [уже](#), [нам](#), [человеку](#), [несколько](#), [витамины](#)

,
[понять](#)

,

способен

,

хорошего

,

несут

,

таблетку

,

концентрированные

,

десятилетий