



Есть ли смысл принимать витамины весной, в каком случае добавки принесут пользу и почему заменять фрукты и овощи поливитаминами - плохая идея.

1. Правда ли, что весной все испытывают недостаток витаминов и нужно принимать их дополнительно?

Нет, это не так. Витамины способствуют важнейшим химическим реакциям и должны круглый год поступать вместе с пищей. Организм не может синтезировать эти вещества в достаточном количестве, а запасы некоторых из них настолько малы, что первые признаки гиповитаминоза вы почувствуете уже через неделю. Чтобы избежать проблем, в большинстве случаев достаточно питаться разнообразно, есть больше овощей и фруктов, благо они продаются в магазинах зимой и летом. Вероятно, вы так и делаете, ведь о покупке витаминов чаще задумываются те, кто и без того ведет здоровый образ жизни и сбалансированно питается.

2. Кому необходимы добавки?

Дополнительный прием отдельных витаминов рекомендован:

- с поздней осени до ранней весны жителям северных регионов (витамин D);
- женщинам, которые планируют беременность, беременны или кормят грудью;
- женщинам в постменопаузе (препарат кальция с витамином D);
- вегетарианцам и веганам;
- людям с алкоголизмом (витамины группы B), нарушением процессов всасывания в тонкой кишке, после операций на желудке и ряда болезней.

3. А если питание неправильное, витамины помогут?

Прием добавок оправдан и может принести пользу, если в рационе есть по-настоящему серьезные ограничения. Например, человек живет за чертой бедности или исключил большое количество продуктов из-за низкокалорийной, вегетарианской или веганской диеты. В ином случае врачи порекомендуют изменить свои привычки. Витамины можно получать из обогащенных продуктов, их добавляют в сухие завтраки, соки, батончики и обязательно пишут об этом на этикетке, но и у такого подхода есть существенный минус. «Главная причина, по которой нутрициологи так усердно пропагандируют витамины, естественным образом полученные с пищей, отдавая им предпочтение перед синтезированными витаминами, кроется не в том, что синтетические витамины плохие, а в том, что помимо витаминов натуральные продукты содержат бесчисленное число других компонентов, способных укрепить наше здоровье. И далеко не всегда эти компоненты имеются в искусственно обогащенных продуктах или пищевых добавках», — пишет в своей книге «Витамания. История нашей одержимости витаминами» научный журналист Кэтрин Прайс.

4. Что происходит с витаминами во время обработки, хранения и приготовления пищи?

Есть 13 веществ, которые принято называть витаминами, и они по-разному сохраняются. Например, водорастворимые витамины (С, витамины группы В) переносят переработку и длительное хранение хуже, чем жирорастворимые (К, А, D и Е). К потере питательных веществ может приводить воздействие света, кислорода, высоких температур. Сохранить витамины помогает консервирование, но гораздо лучше с этой задачей справляется заморозка. Замороженные овощи и фрукты могут содержать даже больше витаминов, чем свежие, так как их сразу перерабатывают и они не лежат днями в магазинах и у нас дома. Правда, и перед заморозкой, и перед консервированием продукты могут быстро нагреться, а это приводит к разрушению водорастворимых витаминов.

Чтобы извлечь максимальную пользу, вовсе не обязательно есть сырые продукты. Жарка в небольшом количестве масла принесет пользу, если вы собираетесь готовить продукты, в которых есть жирорастворимые витамины (лосося, скумбрию или говяжью печень). Некоторые витамины не переносят длительного нагревания, тогда можно их сохранить, приготовив пищу в микроволновой печи. Во время варки овощей водорастворимые витамины уходят в воду, но ими все еще можно воспользоваться, например, приготовив суп.

5. В органических продуктах содержится больше витаминов?

Многие считают, что органические продукты полезнее для здоровья, но ученые пока настроены скептически: не хватает качественных исследований, подтверждающих эту точку зрения. Кроме того, нередко оказывается, что абсолютное содержание витаминов в органических и обычных продуктах примерно одинаковое.

Не стоит всерьез беспокоиться о том, что еда в наши дни содержит недостаточно витаминов. «Современная пища стала менее полезной — это популярный миф среди наших доморощенных специалистов по здоровому питанию (а других у нас и нет) и тех, кто продает витаминные добавки: в действительности, как утверждают многие, она становится более полезной, поскольку мы едим больше свежих и замороженных фруктов и овощей, меньше консервированной и сушеной пищи; продукты попадают в магазины быстрее и, таким образом, сохраняют больше питательных веществ (хотя и за счет ущерба окружающей среде)», — пишет в своей книге «Обман в науке» врач Бен Голдакр.

Тэги: [почему](#) , [добавки](#) , [полезные](#) , [идея](#) , [советы](#) , [случае](#) , [каком](#) , [заменять](#) , [польз](#)
[у](#)
[укты](#)
,
[принесут](#)
,
[овощи](#)
,
[плохая](#)
,
[поливитаминами](#)
,
[витаминах](#)