



С возрастом в нашей жизни многое меняется. Мы меньше едим, меньше спим, да и активность заметно снижается. А как насчет витаминов? Меняется ли с годами потребность в них? И если да, то в какую сторону?

ДО 35 ЛЕТ

Мало кто в молодости будет высчитывать по миллиграммам каждый витамин. Однако на какие все же стоит обратить внимание?

*** Витамин Е.**

Крайне важен для выработки сперматозоидов у мужчин и для зачатия и вынашивания беременности у женщин. Кроме того, витамин Е – мощнейший антиоксидант. Исследования показали, что 400–800 МЕ

натурального (т. е. из продуктов) витамина Е в день на 25–30% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 36% улучшает умственную деятельность. Мужчины, принимающие витамин Е в добавках, на 32% реже болеют раком предстательной железы.

Где взять?

Витамин Е содержится в растительных жирах. Например, в 100 г подсолнечного масла – 42–56 мг, соевого – 114 мг, арахисового и горчичного – 33–34 мг, а в 100 г оливкового – всего 13 мг. Есть он и в исходниках – семенах, из которых это масло выжимают, а также в проростках и листовой зелени.

*** Витамин В9. (фолиевая кислота, фолацин, витамин Вс).**

Крайне важен для развития мозга и нервной системы зародыша. Если кормящая женщина не употребляет необходимого количества фолиевой кислоты (500 мкг), то новорожденный не получит этот витамин с молоком, а значит, велика вероятность нарушений в

развитии нервной системы ребенка.

Однако витамин В9 необходим и взрослым. Фолатин очень важен для нормальной работы кроветворной, пищеварительной и нервной систем.

Где взять?

Им богаты листья зеленых растений. Около 500 г листьев любого салата обеспечат дневную норму. Хороши также шпинат, брюссельская капуста, брокколи, спаржа. Фолиевой кислоты немало и в мясных субпродуктах: 150 г говяжьей или свиной печени или 350 г печени трески обеспечат нужное количество в сутки. Творога придется съесть аж 1 кг в день. Есть фолиевая кислота в цельных злаках, бобовых и дрожжах.

35–45 ЛЕТ

Период стабильности и расцвета, но одновременно время первых морщинок и начала проблем со здоровьем. Поэтому в дополнение к вышеназванным витаминам надо обратить внимание еще и на другие.

*** Витамин А (ретинол) и его предшественник бета-каротин.**

Незаменимы для нормального деления клеток, здоровья глаз, кожи, волос и ногтей. Достаточное количество бета-каротина в пище снижает риск сердечно-сосудистых болезней, а 3 порции содержащих его овощей в день почти наполовину уменьшают риск коронарной болезни сердца. Есть данные, что прием витамина А на 27% увеличивает активность иммунных клеток.

Где взять?

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения, калорийных и не всем подходящих: желтке яиц,

сливочном масле, субпродуктах. К тому же это один из немногих витаминов, передозировка которых опасна. Так, превышение рекомендуемой суточной дозы 900 мкг в 2 раза приводит к нарушению работы пищеварительной и нервной систем. По этой же причине не стоит без консультации с врачом принимать повышенные дозы витамина А.

Зато бета-каротин, который превращается в ретинол уже в организме, лишен подобных минусов. Он есть в большинстве желтых и оранжевых овощей, а также в зелени. Помимо 900 мкг витамина А, нам требуется еще и 5 мг бета-каротина в день.

*** Витамин С (аскорбиновая кислота).**

Чем мы старше, тем он нужнее. Этот витамин на 13% повышает уровень «хорошего» холестерина в крови и на 17% снижает «плохой». У людей, которым его не хватает, в 2,4 раза выше риск инсульта. Есть данные, что употребление максимальной суточной нормы витамина С улучшает выработку коллагеновых волокон. За счет этого на 19% замедляется образование морщин и на 15% уплотняются кости. У тех, кто регулярно употреблял этот витамин в течение 10 лет, на 77% ниже риск катаракты.

Где взять?

Больше всего витамина С в сырой капусте. Суточную дозу можно получить из 150 г белокочанной и из 100 г цветной. При тушении или варке витамин С разрушается, так что придется съесть 300 или 250 г соответственно. А вот в квашеной капусте, несмотря на распространенное мнение, витамина меньше – ее нужно съесть минимум 300 г.

СТАРШЕ 45

Это то время, когда мы начинаем особенно ценить здоровье. А значит, необходим дополнительный прием витаминов.

Витамин D.

Необходим для усвоения кальция в организме и обеспечения плотности костей. После 65 лет регулярное употребление витамина D на 29% снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. В последние годы ученые обратили на этот витамин особое внимание, и появились данные, что он снижает риск атеросклероза и некоторых видов рака.

Где взять?

Витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Поэтому, если позволяет погода, надо ежедневно на 5–15 минут в день подставлять солнцу лицо и руки. Из продуктов в более-менее приемлемом количестве витамин D содержится лишь в рыбьем жире и яичных желтках. Поэтому не помешает принимать его по 200–400 МЕ ежедневно в виде биологически активных добавок.

*** Витамин К.**

Очень важен для свертываемости крови и минерализации костей и зубов. Кроме того, его недостаток проявляется мешками и синяками под глазами.

Где взять?

В норме он синтезируется бактериями кишечника. Однако с возрастом этот процесс замедляется плюс ухудшается всасывание в кровь. Чтобы получить суточную норму, врачи рекомендуют есть больше шпината, телятины, печенки – минимум 2 порции каждый день.

Тэги: [как](#), [ли](#), [них](#), [если](#), [да](#), [меньше](#), [снижается](#), [сторону](#), [меняется](#), [насчет](#), [в итаминов](#)

,
[заметно](#)

,
[какую](#)

,
[потребность](#)

,
[годами](#)