



Всё, что нужно знать о витаминах и минералах. Часть 3

Узнайте, как правильно пить витамины и минералы

Мы подробно рассказали вам о том, что собой представляют витамины и какими они бывают, а также рассмотрели такие важные для здоровья организма вещества, как макро- и микроэлементы. Теперь, когда вы знаете о них практически все, мы напоследок обратим ваше внимание на те случаи, когда нужно принимать витамины и минералы и как сочетать их между собой, чтобы не навредить себе.

Нужно ли мне принимать витамины и минералы?

За редким исключением витамины, макро- и микроэлементы являются незаменимым — то есть не могут синтезироваться организмом, а поступают в него только с пищей. Если вы придерживаетесь принципов сбалансированного питания, ежедневно едите

свежие овощи и фрукты, зелень, орехи и семена, то вы не будете испытывать недостаток питательных веществ.

Но, во-первых, далеко не каждый придерживается такого рациона: около 96% из нас употребляют слишком мало свежих овощей и фруктов¹. Во-вторых, сегодня продукты питания часто выращиваются с использованием стимуляторов роста, поэтому они не успевают насытиться необходимыми минеральными веществами из почвы, и на прилавки поступают не самые полезные плоды. В-третьих, для увеличения срока хранения в большинство современных продуктов добавляют консерванты и антибиотики, которые ослабляют свойства витаминов и минералов.

Получается, что удовлетворить потребность организма во всех витаминах минералах в полной мере непросто. Чтобы избежать гиповитаминоза, рекомендуется проходить 2-3 витаминно-минеральных курса в год, однако перед этим нужно всё-таки проконсультироваться с врачом: суточная потребность в микронутриентах индивидуальна для каждого и зависит от возраста, пола, условий местности, сезона, вашей физической и умственной активности – от целого множества факторов! Именно поэтому перед тем, как выбрать подходящий витаминно-минеральный комплекс, нужно узнать, каких веществ недостает именно вам. Это поможет подобрать самый эффективный продукт и не превысить норму потребления определенных элементов.

«Существует целый ряд ситуаций, когда человек в большей степени нуждается в дополнительном поступлении витаминов, – поясняет Александр Мартычук, кандидат медицинских наук, доцент, врач-диетолог, терапевт, гастроэнтеролог первой категории и эксперт научно-консультационного совета Herbalife. – К ним относятся резкое похолодание и перепады температуры, интенсивные физические нагрузки, стрессовые ситуации, болезни, инфекции и интоксикации, прием лекарств (особенно антибиотиков). Широкая распространенность ограничительных диет, вегетарианство и прочие особенности питания и приготовления пищи являются еще одним показанием к приему витаминных добавок и препаратов».

Сочетаемость микронутриентов

Планируя курс витаминно-минеральной терапии, важно учитывать сочетаемость различных элементов. Одни из них могут усиливать действие друг друга, а другие, напротив, нейтрализовать. Например, кальций хорошо усваивается только с витамином D3 и рядом других элементов – специалисты Herbalife учли это в комплексе

ЭкстраКаль, обеспечивающем идеальное усвоение кальция с помощью витамина D3, цинка, меди, марганца и магния. С другой стороны, усвоению кальция мешают кофейные напитки, солёная пища, а также клетчатка и крахмал (поэтому молочные продукты лучше есть отдельно от овощей).

Кроме того, чай и кофе нейтрализуют полезные свойства витаминов группы В, железа, калия, цинка. Алкоголь делает неактивными все витамины группы В, витамин А, калий, магний и железо. Антибиотики тоже разрушают многие витамины и минеральные вещества, поэтому после лечения этими препаратами нужно посоветоваться с врачом о приеме специальных пищевых добавок.

Витамин А, необходимый для здоровья кожи и зрения, всасывается только при совместном употреблении с жирами, поэтому в морковные салаты или смузи лучше добавлять ложку йогурта или оливкового масла. Витамин С быстро разрушается при контакте с кислородом – то есть нарезанные фрукты необходимо съесть моментально. Витамин Е активно работает только вместе с витамином С и другими антиоксидантами, поэтому в комплексе Herbalife «Шизандра» сочетаются витамины Е и С, бета-каротин и селен, известные как «элементы молодости». В совокупности они эффективно борются со свободными радикалами и оказывают мощное антиоксидантное действие, замедляя процесс старения.



Таких моментов немало, и сочетаемость витаминов и минералов – это тема для отдельного исследования! Чтобы избавить нас от необходимости изучать взаимодействие различных элементов, эксперты компании Herbalife создали Мультивитаминный комплекс Формула 2, все компоненты которого взяты в оптимальной пропорции и прекрасно сочетаются, усиливая положительный эффект друг друга. Один прием Формула 2 Herbalife покрывает до 100% суточной нормы потребления витаминов, макро- и микроэлементов.

«Абсолютный дефицит витаминов (авитаминоз) сейчас практически не встречается, наиболее распространены гиповитаминозы в отношении целого ряда витаминов, - продолжает Александр Мартычук, кандидат медицинских наук, доцент, врач-

диетолог, терапевт, гастроэнтеролог первой категории и эксперт научно-консультационного совета Herbalife. – Для их профилактики целесообразно сразу применять сбалансированные витаминные комплексы, содержащие весь необходимый спектр как самих витаминов, так и наиболее важных минералов».

Сбалансированное питание, знание индивидуальных потребностей своего организма и достаточное потребление витаминов и минералов помогут вам на долгие годы сохранить молодость и отличное самочувствие!

¹О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2014 году: Государственный доклад. — М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2015.

http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/22c/gd_2014_seb_dlya-sayta.pdf