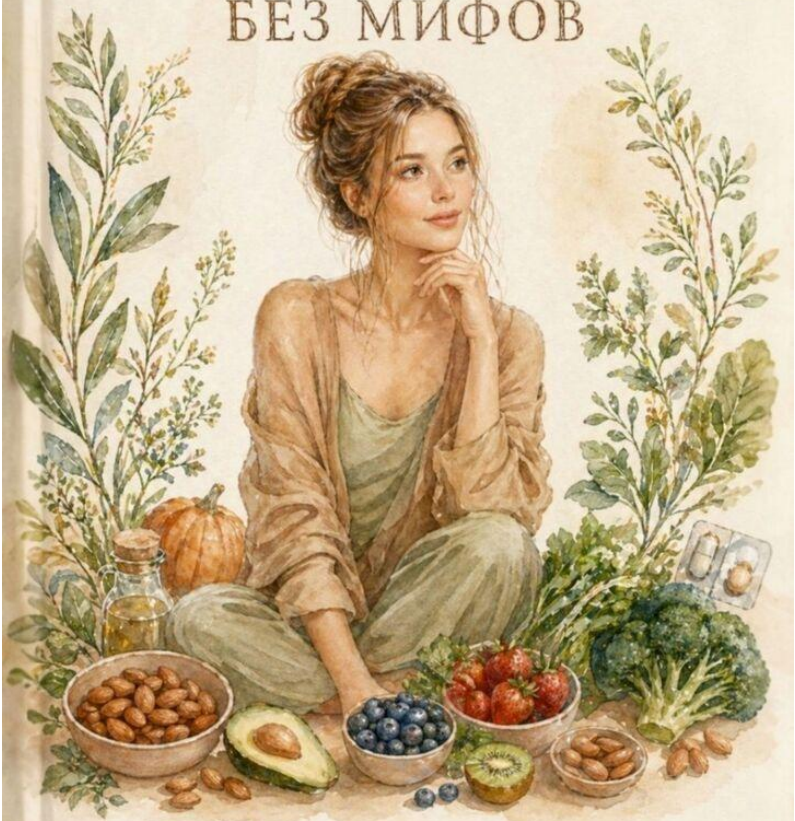
12+

ЖЕНСКИЕ ВИТАМИНЫ БЕЗ МИФОВ



НИНА АЛЕКСАНДРОВА

Нина Александрова

Женские витамины без мифов

https://litres.ru/74142917
ISBN 9785006477681

Аннотация

Витамины и минералы — острая необходимость или маркетинговый ход? Эта книга поможет разобраться в необходимых биодобавках, правильных дозировках и ситуациях, когда и какие именно БАДы необходимы организму.

А также поможет сэкономить бюджет, уберегая от трат на сомнительные или бесполезные витамины.

Содержание

Введение 5
ДОЗИРОВКИ 9
ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ПЛОД 10
ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ 14
ПОЛИВИТАМИНЫ 16
КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЕ ВИТАМИНЫ и БАДЫ 19
БЕСПОЛЕЗНЫЕ БАДЫ 22
ВИТАМИН А 27
ВИТАМИН В1 36
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Женские витамины без мифов

Нина Александрова

© Нина Александрова, 2026

ISBN 978-5-0064-7768-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание! Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Введение

Чудодейственность витаминов и микроэлементов без меры и границ — некое заблуждение человечества, которое охотно поддерживают производители. Ещё бы: золотая жила, на которой компании делают миллиарды долларов в год.

Многие из нас слышали, мол, «Пей витамин С — будешь всегда здоров!»

«Без добавок витамина Д кости будут хрупкие»

«При интенсивных умственных нагрузках обязательно надо употреблять Омегу-3!»

«От витамина А зрение будет, как у орла!»

Так, да не так!

Да, действительно, эти витамины обладают вышеперечисленными свойствами, но при одном (!) условии, о котором «забывают» упоминать производители: исходный дефицит данного конкретного витамина или вещества!

Да, человек окрепнет и станет легче переносить простуду, благодаря витамину С — если до этого у него была проблема с его потреблением. Если он и до простуды ел апельсины и жевал малинку, то дополнительный приём синтезированного витамина ничего не изменит в жизни этого человека.

Хотя нет, немного изменит: сократит продолжительность простуды часа на 2—3, если верить результатам независимых экспериментов.

Да, добавки витамина Д помогут быстро поставить на ноги малыша с признаками рахита. Но если ребёнок итак здоров и бегает голышом по солнышку — то никакой пользы дополнительный приём витамина Д не принесёт.

Да, Омега действительно важна для интеллекта — в том числе, и для интеллекта будущего малыша, растущего в утробе мамочки. Но если женщина и без того на регулярной основе пару раз в неделю

имеет в рационе рыбку и морепродукты — то дополнительный её приём совершенно бессмыслен и не нужен.

Более того, производители в попытках сделать продажи, местами пересекали некую невидимую черту, разделяющую здоровый маркетинг и нездоровое впаривание.

Ходили легенды, что без дополнительного приёма витамина Е эмбрион в утробе беременной женщины просто погибнет. А на деле оказалось, что дополнительный приём этого вещества никак не влияет на беременность — но зато вполне может спровоцировать преждевременный разрыв плодных оболочек. То есть витамин, обещавший здоровье будущему малышу, оказалось, что может стать источником угрозы для него.

Были и слухи, что некоторые витамины препятствуют развитию рака. И на этом тоже долгое время спекулировали, пока не случилось неожиданное открытие: у курильщиков, долгое время принимавших синтезированные витамины (в частности, витамин А), достоверно вырос риск развития рака

лёгких, а продолжительность жизни сократилась на несколько лет. А у мужчин, годами принимавших витамин Е в форме добавки, на 17% возросла вероятность развития рака простаты.

Природа всё ещё умнее человека.

Учёные пытались удалять аппендикс у здоровых детей, дабы предотвратить развитие аппендицита в будущем. Кто-то говорил, что толстая кишка бесполезна — и из неё только всасываются токсины обратно в кровь — и предлагал рутинно удалять её всем подряд.

А кто-то вводил на рынок супер-коктейли, заменяющие питание, от которых худеющие худеют, толстеющие толстеют, больные выздоравливают, а здоровые начинают жить вечно.

Но ни одна — ни одна! — попытка обмануть природу ещё не привела ни к чему хорошему.

Что нужно делать человеку, желающему быть здоровым?

Слушать тело. Слушать потребности. И выполнять требования организма. В питании, в получении эмоций. В физических и интеллектуальных нагрузках.

Никакие добавки не заменят еду! Дополнить могут в каких-то ситуациях, не спорю. Заменить — нет.

Более того, здоровая пища — это сплошная органическая химия. И мы даже на толику до сих пор не знаем, что в ней содержится и что влияет на наш организм, помимо изученных и синтезированных уже витаминов и микроэлементов.

Поэтому в корне неверно думать, что можно постоянно увлекаться фаст-фудом и рафинированной пищей и преспокойно снабжать организм таблетированными витаминами: блага это не принесёт. Самочувствие всё равно будет давать сбои, потому как организм нуждается в разнообразном здоровом питании.

То же самое касается и диет: наивно полагать, что можно жёстко ограничивать себя в калориях и питательных веществах, компенсируя нехватку последних таблетками. Дефицит всё равно не компенсируется. И с течением времени, когда ресурсы организма исчерпаются, строгие ограничения в питании могут привести к различным недугам.

Без фанатизма. Без избыточной увлечённости. Но — разумно и вдумчиво стоит выбирать и продукты, и добавки, при необходимости.

Невозможно заменить жену резиновой женщиной. Невозможно заменить домашнего питомца плюшевой игрушкой. Невозможно заменить контакт с природой просмотрами фильмов о ней. И

невозможно заменить здоровое полноценное питание биодобавками.

ДОЗИРОВКИ

Думать, что витамины — это ж ерунда, ничего от них не будет — совершенно неверно.

Витамины могут быть токсичны, если не соблюдать дозы и график приёма!

ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ПЛОД

До 2014 года все лекарственные вещества подразделялись на 5 категорий по уровню воздействия их на организм беременной женщины и плода. После 2014 эти категории убрали ввиду того, что по ним сложно классифицировать препараты — изучалось их влияние только на животных, плюс воздействие зависит от дозы, длительности приёма, срока беременности и так далее. В общем, большую часть препаратов оказалось технически невозможно отнести к какой бы то ни было категории.

Поэтому классификация в некоторой степени утратила актуальность. Но всё же, чтобы немного осветить ситуацию, я приведу отсылку к прежней классификации.

Итак, было 5 категорий препаратов, где:

Категория А

Контролируемые исследования не выявили риска для плода. Вероятность вредного воздействия на плод мала.

Категория В

Опыты на животных не выявили риска для плода, исследования на беременных отсутствуют. В эту же категорию входят лекарственные препараты, оказывающие вредное воздействие на плод у животных, но не влияющие на че-

ловеческий плод.

Категория С

Исследования на животных выявили неблагоприятное действие на плод, данные о влиянии на человеческий плод отсутствуют. Также в эту группу относятся препараты, исследование которых не проводилось ни на человеке, ни на животных. Препараты категории С должны назначаться только тогда, когда ожидаемая польза от их применения превышает потенциальный риск для плода.

Категория D

Имеются данные о риске для плода, но польза от применения данного препарата оправдывает возможное негативное воздействие на плод. К этой категории препаратов относятся средства, применение которых необходимо при угрозе жизни беременной женщины, либо при наличии серьезного сопутствующего заболевания, когда менее безопасные препараты отсутствуют или неэффективны.

Категория X

Исследования на животных или людях свидетельствуют о развитии аномалий плода на фоне приема препаратов этой группы, либо есть свидетельства о риске для плода на основании человеческого опыта. Риски применения препаратов категории X при беременности значительно перевешивают возможную пользу от его использования. Препараты противопоказаны беременным женщинам или женщинам, которые планируют беременность.

По риску развития эмбриотоксических и тератогенных эффектов большинство витаминов относятся к категории А по классификации FDA (Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США). К категории С относятся витамины С, К и D.

Обратите внимание! С, К и D! По крайней мере, два этих витамина из трёх постоянно назначаются беременным женщинам!

Витамины А и D в больших (!) дозах могут вызывать различные пороки развития у плода, поэтому большие дозы этих витаминов относят к категории Х по классификации FDA, т.е. к средствам, которые не следует применять во время беременности.

Однако в рекомендуемых профилактических и лечебных дозах эти витамины не оказывают повреждающего действия на плод.

То есть, в переводе на общечеловеческий, исходя из имеющихся данных, некоторые витамины могут навредить будущему малышу только в избыточных дозах.

Поэтому всегда внимательно смотрите на дозировку на упаковке и соотносите с рекомендованной суточной потребностью.

Не так давно я общалась с женщиной, которая ежедневно и постоянно принимала при беременности витамин С в стократных дозировках.

Витамин Д нередко идёт в дозировке 5000—10000 МЕ.

При профилактической дозе почти в 10—20 раз ниже, и лечебной — прилично ниже. И эти капсулы тоже очень многие пьют при беременности.

Поэтому, пожалуйста, всегда будьте внимательны к тому, что написано на упаковках.

Но даже витамины из безопасной категории А следует применять только (!) в рекомендованных дозах!

ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Избыток витаминных добавок может навредить не только плоду, но и любому человеку, принимающему их бесконтрольно, независимо от пола и возраста.

Я выяснила — у нас такую статистику не нашла, но есть данные США — что в Штатах ежегодно больше 60000 человек обращаются за медицинской помощью из-за бесконтрольного приёма БАДов, и около 25000 из них нуждаются в стационарном лечении.

«Передозировка витамина Е препятствует свертываемости крови. Это может привести к кровотечениям.

Слишком большое количество витамина К может мешать действию гепаринов, которые кровь разжижают (а женщинам с антифосфолипидным синдромом при беременности обязательно показан приём препаратов этой категории).

Чрезмерное потребление витамина D приводит к опасному повышению уровня кальция в крови, что, в свою очередь, способствует отложению кальция, например, на стенках артерий или в почках (и в сосудах плаценты, в том числе, что может нарушить маточно-плацентарный кровоток и снабжение плода кислородом и питательными веществами).

И высокие дозы водорастворимых витаминов также чреваты побочными эффектами.

Слишком большое количество никотиновой кислоты является причиной появления зуда, а в случае совместного приема с препаратами, снижающими уровень холестерина, приводит к поражениям печени.

Высокий уровень фолиевой кислоты (витамин B9) может маскировать недостаток витамина B12, что при отсутствии лечения приведет к необратимым когнитивным нарушениям.

Даже витамин C может быть опасным: его высокая дозировка или нарушение выведения из организма может вызвать диарею или способствовать образованию камней в почках».

Поэтому бездумный и бесконтрольный приём витаминов и других нутриентов должен быть табуирован! Только в адекватных дозах, только когда действительно есть основания для их приёма, только курсами — никаких пожизненных приёмов.

Самое грустное ещё и то, что если мы не знаем о негативном влиянии какого-то вещества — это ещё не значит, что его нет.

Витамины на сегодня изучены ещё очень и очень поверхностно.

ПОЛИВИТАМИНЫ

Мне нередко пишут:

— А этот витаминный комплекс можно?

— А вон тот?

— А вот эта компания очень хвалит свою продукцию. У них там сетевой маркетинг — и все пьют эти биодобавки и им от всего помогает.

Мне почти каждый раз хочется сказать: «Вам это просто продали!» — Нет чудо-средства от всех болезней сразу.

Да, можно поверить в их магию — и тогда помогут, конечно, на уровне эффекта плацебо. А если не поверить — то и толку от большинства из них не будет.

Хотите узнать, каковы шансы на эффект от какой-то добавки?

Зайдите на сайт производителя, найдите форму обратной связи и задайте пару вопросов:

— Проходил ли ваш продукт клинические испытания? — Где, какие, на ком?

— Сколько человек участвовало в испытаниях?

— Каков эффект в сравнении с плацебо?

Скорее всего, Вам или ответят честно, что продукт — не лекарство, и никаких испытаний не проходил. Или расскажут истории о том, что у

мамы перестали выпадать зубы, у сестры — волосы, а у

подруги восстановилось зрение. Если, по легенде, добавка помогает всем и от всего, то, значит, по факту, она не поможет никому и ни от чего.

Более того, я ненароком выяснила, что в некоторые витаминные комплексы могут не только не добавлять указанные на упаковке вещества, но и добавлять неуказанные, коих там быть не должно: типа мочегонных и слабительных средств в витамины для похудения.

И оказалось, что огромное количество производителей грешат таким делом.

Поэтому витамины, упакованные в красивые коробочки, могут быть не так уж безвредны, как нам думается обычно. Хотя, конечно же, это зависит от добросовестности производителя.

Более того, чтоб такой препарат сняли с продажи, он должен попасть в чёрный список. А чтоб он туда попал, необходимо, чтоб организация, контролирующая рынок БАДов, за свой счёт проверила этот препарат и обнаружила в его составе запрещённые компоненты. Препаратов на рынок выходят десятки тысяч в год — разумеется, проверить могут в десятки раз меньше.

Поэтому, если Вы уверены, что нуждаетесь в дополнительных витаминах, то перед покупкой узнайте следующее:

— Точно ли у Вас есть дефицит данного вещества

— Какова репутация производителя

— Каковы дозировки витаминов в сравнении с Вашей су-

точной нормой.

— Не будет ли приём данного комплекса избыточным, учитывая Ваше питание.

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЕ ВИТАМИНЫ и БАДЫ

И всё-таки я не буду столь категоричной!

Мы живём не в идеальных условиях, все это понимают. И у кого-то не самый здоровый желудок. Кто-то не ест мясо или имеет пищевую аллергию. Кто-то недополучает микроэлементы в тех продуктах, которые ему доступны.

В конце-концов, врач порекомендовал попринимать какой-то витамин (а в идеале только по рекомендации грамотного врача и стоит это делать!)

Как выбрать добавки, чтоб они были максимально качественными и гарантированно безопасными?

1. Покупайте витамины и микроэлементы только в аптеке или специализированных магазинах — ни в коем случае не с рук! 2. Смотрите на маркировку на упаковке: GMP. («GMP (Good Manufacturing Practice; Надлежащая производственная практика) — это международный стандарт, определяющий требования к производству лекарственных препаратов, БАДов, пищевых добавок и некоторых продуктов питания»). Если есть такая маркировка, то БАД прошёл проверку и гарантированно является

доброкачественным.

3. На упаковке также должно быть указано, что то, что

лежит в коробочке, не содержит лекарственных средств.

4. Большинство витаминов химически синтезированы. Они аналогичны по молекулярному составу натуральным, но всё-таки не натуральные. И зачастую производятся с использованием ГМО (хотя на сегодняшний день генномодифицированные продукты считаются безопасными). Но есть и натуральные витамины, экстрагированные или иным путём полученные из природных ингредиентов. И если найдёте такие — отдавайте предпочтение им. Это должно быть указано на упаковке.

5. Для проверки прохождения госрегистрации препаратом на территории РФ можно ввести название БАДа или производителя в поисковик на сайте http://fp.crc.ru/gosregfr/?type=max Это даст некие гарантии, что данный препарат прошёл проверку. На территории Казахстана я такого сервиса не нашла.

6. Старайтесь выбирать комплексы, в которых содержатся не 20 веществ, а не более 5 — тех, что нужнее вам в вашей ситуации. Потому что в первых вещества явно будут конкурировать друг с другом в процессе всасывания. А в случае, если микроэлементов в составе мало — высока вероятность синергии компонентов (когда 1+1=11, метафорически выражаясь).

7. Обращайте внимание на дозировки! Ещё и ещё раз, пожалуйста! Сравнивайте с теми, что приведены в этом курсе. Если вещества 10% от суточной нормы — это бессмыслен-

но. Если 300% — это может быть вредно.

Ещё про те БАДы, которые попали в чёрный список из-за того, что в составе оказались запрещённые вещества. Вот актуальный перечень: http://89.rospotrebnadzor.ru/press/release/101269/

И ещё. Если вдруг начало нарушаться самочувствие, стали ломкими волосы или ногти, ухудшается настроение, проблемы со сном или ещё чем-либо — начинайте не с БАДов и не с самолечения. Начните с качественного обследования и прохождения соответствующих специалистов. Это могут быть и гормональные сбои, и соматические проблемы — попытка спасти ситуацию БАДами может привести к напрасной потере времени.

Часто мне молодые мамочки пишут, что стали плаксивыми и агрессивными. И первый вопрос: «Что мне попить?» Мой вполне логичный ответ: «А как у Вас со сном и отдыхом? Может, это банальное выгорание с новорожденным малышом? И если так, то надо просто попросить родных дать Вам возможность высыпаться и иногда посвящать время и внимание себе».

И нередко, действительно, немного порефлексировав, женщина начинает понимать, что это не дефицит чего-то там, а именно прерывистый сон и однообразный быт.

Хотя не всегда всё так однозначно — и всё-таки следует посетить врача при явном нарушении самочувствия.

БЕСПОЛЕЗНЫЕ БАДЫ

БАДЫ — не всегда равно «польза».

Даже на сайте Роспотребнадзора написано: «Важно помнить, что БАД не является лекарственным препаратом. Зачастую нечестные распространители предлагают БАД под видом „лечебных препаратов“, „чудодейственных лекарств“, по заверениям лжеврачей, якобы, необходимые для лечения, вымогая при этом у граждан немалые денежные средства».

БАДы стали чрезвычайно популярны. И даже люди, живущие в сверхблагоприятных регионах, богатейших полезными полноценными продуктами питания, упрямо увлекаются ими, веруя в многообещающую рекламу.

Но при этом производство БАДов контролируется, как я говорила, довольно мягко. Совсем не так, как производство лекарственных средств. А количество подделок на рынке колоссально.

БАДы отнесли к продуктам питания — соответственно, сильно строгих проверок на безопасность и эффективность, как это происходит с фармпрепаратами, для них нет. Они должны проходить исследования — которые обязаны проводить и финансировать сами производители. И единственное, что производитель должен доказать — это факт их безопасности. Соответственно, тут всё зависит от добросовестности самого производителя.

Про надписи на упаковках отдельная история: они делаются, исходя из пожеланий потенциальных покупателей: проводятся опросы в фокус-группах, и наиболее понравившиеся из высказываний идут на упаковку с БАДом. Причём эти утверждения всегда размыты и не описывают конкретный эффект: «Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы!» — Что это? Что конкретно включает в себя это понятие? Какой механизм действия?

Если задать этот вопрос представителю, он не ответит. Потому что ответа нет.

На сегодняшний день на рынке присутствует больше 100.000 БАДов — веществ, в большинстве своём, с недоказанной эффективностью, которые человечество употребляет на миллиарды долларов в год.

Это — золотая жила. И её представители делают всё возможное, чтоб производство БАДов не начало контролироваться, как производство лекарств. В противном случае, на этом рынке могут остаться только единичные препараты — и то это будут, скорее всего, моно-вещества, отдельные минералы или поливитамины с не более, чем пятью составляющими.

Резюме: БАДы — не всегда безопасны и не всегда эффективны. Растительные препараты — не всегда безвредны. И к ним тоже надо относиться с осторожностью.

Витамины — почти никогда не натуральны, а производятся химическим путём: да, они всё равно идентичны по хи-

мическому составу натуральным витаминам, но их потребление следует тоже тщательно взвешивать.

В яблоке содержится невероятное число фитохимических элементов, как их называют. Но учёные из всей этой плеяды могут назвать достоверно только единичные фитохимикаты.

Выходит, витамин С изолированно в таблетке и витамин С в составе яблока в комплексе с десятками других веществ — это далеко не одно и то же. Ведь все эти вещества каким-то неведомым образом взаимодействуют между собой. Простой пример: половинка яблока имеет такую же антиоксидантную активность, как 1500 мг витамина С, тогда как фактическое содержание витамина С в таком количестве яблока — всего лишь 80 мг. Ещё одно доказательство того, как много мы ещё не знаем. И как важно не пытаться замещать питание капсулами.

Более того, то, что мы принимаем, может оказать влияние не только на наше здоровье, но и на здоровье наших будущих детей и внуков — никто не оценит влияние добавок в столь долгосрочной перспективе. А гипотезы на этот счёт уже есть.

Как-то консультировала девушку в положении, которой интернет-нутрициолог сказал, что её малыш получает из её организма только токсины, и без БАДов не будет нормально развиваться.

Она переслала мне от этого нутрициолога перечень из полудюжины веществ, ни по одному из которых в научной литературе нет никаких данных о том, что они оказывают хоть

сколько-нибудь благотворное

влияние на организм в изолированном виде и — главное — не оказывают негативного влияния!

Выходит, что человек в погоне за наживой, ничтоже сумняшеся, предлагает беременным, а, значит, мнительным и уязвимым, женщинам химию, про которую даже не сможет обоснованно сказать: «Это точно безопасно для Вас и Вашего малыша: можете прочесть в этой, этой и этой научной статье, основанных на независимых исследованиях!»

А в истории были случаи, когда биодобавки приносили колоссальный вред здоровью.

Пятьдесят лет назад на рынок поступила аминокислота Триптофан. Производители позиционировали её, как вещество, помогающее справляться с широким спектром недугов от ПМС до бессонницы. А в итоге потребители через несколько месяцев начали ощущать судороги в конечностях, потерю аппетита, слабость — вплоть до серьёзных неврологических нарушений. И, что самое страшное, после прекращения приёма Триптофана симптоматика не ушла.

Оказалось, что гипотеза о пользе Триптофана не сработала — а на деле изолированный приём этой аминокислоты привёл к плачевным последствиям. При этом триптофан в составе продуктов питания очень важен и нужен!

Как в одном интервью мудрый доктор иронично сказал: «БАДы доказанно приносят пользу только одному человеку: тому, кто их продаёт!»

Быть может, не всё так однозначно. Но, совершенно точно, это тот случай, когда следует 7 раз отмерить прежде, чем отрезать.

И если покупать — то только то, что проверено и безопасно. Теперь о каждом витамине по-отдельности.

ВИТАМИН А

Витамин А

Функции: обеспечивает рост и размножение, способствует работе кожи и костей, поддерживает иммунитет, обеспечивает сумеречное зрение.

Суточная потребность по ВОЗ:

Детям — 400—500 мкг

Женщинам — 600—700 мкг

Мужчинам — 900—1000 мкг

Беременным — 770 мкг (2500 МЕ)

Кормящим — 1300 мкг (4300 МЕ)

При повышенных умственных и физических нагрузках и избыточном стрессе потребность возрастает.

В мясных продуктах содержится витамин А (ретинол): рыбий жир, печень, икра, молоко, сметана, творог, яичные желтки и другие: ниже таблица с содержанием витамина А.

В растительных продуктах содержится провитамин А (бета-каротин), который в организме превращается в ретинол. Содержится в

моркови, бобовых, персиках, шиповнике и многих жёлтых и зелёных овощах и фруктах.

Восполнить потребность в витамине А довольно просто.

Один куриный желток обеспечивает среднюю суточную потребность. Или всего лишь 10 грамм говяжьей печени до-

статочно для этой же цели.

Однако не стоит опасаться передозировки — организм знает, как переработать избыточный ретинол или каротин, поступающий из продуктов питания. Единственным «опасным» в плане передозировки этим витамином продуктом в современном мире может быть куриная печень, потому как курам специально дают искусственные добавки витамина А, а он в значительном количестве накапливается в печени.

Ниже дана таблица с продуктами, богатыми витамином А. За суточную норму для взрослого 70-килограммового человека взято 1000 мкг.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА А в 100 граммах продукта:

Рыбий жир (из печени трески) — 25000 мкг, 2500%

Печень говяжья — 8367 мкг, 837%

Морковь — 2000 мкг, 200%

Рябина красная — 1500 мкг, 150%

Угорь — 1200 мкг, 120%

Петрушка (зелень) — 950 мкг, 95%

Яичный порошок — 950 мкг, 95%

Желток куриного яйца — 925 мкг, 93%

Сельдерей (зелень) — 750 мкг, 75%

Укроп (зелень) — 750 мкг, 75%

Шпинат (зелень) — 750 мкг, 75%

Масло топлёное — 667 мкг, 67%

Масло сладко-сливочное несолёное — 653 мкг, 65%

Курага — 583 мкг, 58%
Урюк — 583 мкг, 58%
Икра чёрная зернистая — 550 мкг, 55%
Яйцо перепелиное — 483 мкг, 48%
Икра красная зернистая — 450 мкг, 45%
Масло сливочное — 450 мкг, 45%
Шиповник — 434 мкг, 43%
Щавель (зелень) — 417 мкг, 42%
Капуста брокколи — 386 мкг, 39%
Сливки сухие 42% — 377 мкг, 38%
Сок морковный — 350 мкг, 35%
Кресс-салат (зелень) — 346 мкг, 35%
Кинза (зелень) — 337 мкг, 34%
Лук зелёный (перо) — 333 мкг, 33%
Лук порей — 333 мкг, 33%
Сыр «Камамбер» — 303 мкг, 30%
Сыр «Швейцарский» 50% — 300 мкг, 30%

Причины гиповитаминоза:

Несбалансированное питание, что в наших реалиях фактически невозможно.

Болезни ЖКТ: хронический панкреатит, дефицит ферментов, синдром раздражённого кишечника и другие болезни тонкого кишечника, нарушения оттока жёлчи, гепатит, цирроз.

Признаки гиповитаминоза: ухудшение ночного зрения, мушки перед глазами, сухость глаз, шелушение кожи, шер-

шавость коленей и локтей, снижение секреции потовых и сальных желёз. Ломкость ногтей, выпадение волос, появление перхоти. У детей — задержка развития.

Гипервитаминоз. Ретинол в избытке токсичен. Бета-каротин — нет. Но для качественного усвоения бета-каротина надо употреблять продукты, содержащие его, вместе с жирами: маслом, майонезом или сметаной. При этом каротин усваивается и превращается в ретинол в организме только у 50% населения. То есть, если человек, не способный усвоить каротин из морковки, становится

вегетарианцем, то он рискует попасть в число людей, у которых рано или поздно проявится симптоматика дефицита витамина А.

Ретинол накапливается в печени и трудно выводится из организма. Однако гипервитаминоз возможен при значительной передозировке витамина А (в 100 раз и больше).

Признаки: головные боли, сухость кожи, ломкость и выпадение волос, тошнота и рвота, повышение температуры тела, боль в суставах вне физических нагрузок и появление гематом вне травм.

От каротиноидов — пожелтение кожи (одна дама поделилась историей, что её ребёнок пожелтел, и у него врачи искали избыток билирубина — а оказалось, что от большого количества морковки в рационе).

Избыток витамина А (который возможен при ежедневном бесконтрольном приёме в пищу куриной печени или вита-

минных добавок в больших дозах) токсичен для плода и может оказать тератогенное действие.

Анализ крови на витамин А (ретинол) не очень показателен, и может быть информативен только в случае значительного

гипервитаминоза и значительного дефицита витамина А. Дело в том, что витамин А довольно быстро переходит из кровяного русла в ткани организма — в частности, в печень. Поэтому анализ крови на витамин А есть, но в подавляющем большинстве случаев совершенно бессмыслен.

Обычно диагноз избытка или недостатка витамина ставится по клинической симптоматике и анамнезу.

Витамин А хорошо сочетается с витаминами С, Е (в небольшом количестве), железом и цинком. С В12, витамином К — подавляют друг друга. С остальными — нейтрально.

Подробнее о негативном действии избытка витамина А:

Витамин А в высоких дозах (> 7,5 мг (7500 мкг), или 24750 МЕ в сутки) способен оказывать тератогенное действие (нарушение формирования лицевого скелета и аорты и другие пороки развития), вызывать внутриутробную задержку развития плода.

При гипервитаминозе А у взрослого человека может нарушаться свёртываемость крови и повышаться внутричерепное давление.

Согласно международным рекомендациям максимальная

суточная доза витамина А для беременных не должна превышать 10000 МЕ (3 мг).

Токсичность ретинола зависит от дозы и длительности применения, а также от возраста человека. В редких случаях легкие симптомы хронической интоксикации у взрослых могут развиться даже при приеме 10 мг/сут ретинола в течение 6 мес. Разовая доза ретинола более 500 мг может привести к острому отравлению.

Тератогенный эффект повышенных доз ретинола сохраняется и после прекращения его приема, поэтому планировать беременность после применения препарата в лечебной дозе рекомендуется лишь через 6—12 месяцев.

Выдержка из ВОЗ

«Добавки витамина А для детей в возрасте 1—5 месяцев

От дефицита витамина А страдает около 190 миллионов детей дошкольного возраста, главным образом в Африке и Юго-Восточной Азии. Витамин А способствует быстрому росту детей грудного и раннего возраста и помогает им бороться с инфекциями. Недостаточное потребление витамина А может быть причиной дефицита витамина А, который может приводить к нарушениям зрения в форме ночной слепоты и повышать риск заболеваемости и смертности от детских инфекций, включая корь и диарейные инфекции.

Обычно дети рождаются с незначительными запасами витамина А и зависят от его внешних источников, главным образом от грудного молока. В районах, где распространены

дефицит витамина А и/или недостаточность питания, дети по всей вероятности получают недостаточное количество витамина А из грудного молока в связи с плохим нутритивным статусом матери.

Во многих странах, где дефицит витамина А является проблемой общественного здравоохранения, дети в возрасте 6—59 месяцев получают добавки витамина А для снижения риска заболеваемости и смертности. Однако в отношении детей в возрасте до 6 месяцев исследования показывают, что добавки витамина А не оказывают положительного воздействия с точки зрения снижения риска заболеваемости и смертности».

ВОЗ про витамин А при лактации:

«В районах, где распространены дефицит витамина А и/или недостаточность питания, грудное молоко, вырабатываемое организмом матери, может содержать витамин А в недостаточных концентрациях.

Можно ожидать, что добавки витамина А, предоставляемые женщинам в послеродовой период, улучшат статус витамина А у матери и, следовательно, повысят его содержание в грудном молоке и улучшат здоровье матери и ребенка. Однако фактические данные, имеющиеся на сегодняшний день, указывают на то, что добавки витамина А, предоставляемые женщинам в послеродовой период, не снижают риск заболеваемости и смертности матерей и их детей.

В послеродовой период женщинам следует настоятель-

но рекомендовать надлежащее питание, которое наилучшим образом обеспечивается благодаря сбалансированному потреблению здоровых продуктов питания».

ВОЗ про витамин А при респираторных инфекциях у детей:

«В двух систематических обзорах роли, которую играет назначение витамина А детям с целью профилактики инфекций дыхательных путей, сделаны выводы, что такие добавки необходимо назначать только детям с низким пищевым статусом.

Эти результаты также говорят о том, что дозировка и потенциальные побочные эффекты относятся к важным факторам, которые необходимо учитывать при назначении.

Передозировка витамина А может оказать токсическое влияние, связанное с тошнотой, рвотой и потерей аппетита, что усугубляет нехватку питательных веществ».

ВОЗ про витамин А при беременности:

«Хотя имеются некоторые признаки того, что добавки витамина А, предоставляемые беременным женщинам в небольших дозах ежедневно или еженедельно, начиная со второго или третьего триместра беременности, могут замедлить снижение уровней содержания ретинола в сыворотке крови матери на поздних сроках беременности и ослабить симптомы ночной слепоты, фактические данные, имеющиеся на сегодняшний день, свидетельствуют о том, что добавки витамина А, предоставляемые во время беременности, не

снижают риск заболеваемости и смертности матерей и их детей».

ВИТАМИН В1

Витамин В1, тиамин

Тиамин необходим для осуществления ферментативных реакций, в ходе которых углеводы преобразуются в энергию, а также играет важную роль в функционировании сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем.

Суточная потребностью:

Дети — 0,2—0,3 мг (200—300 мкг)

Женщины — 0,9—1,1 мг.

Мужчины — 1,2 мг

Беременные — 1,4—1,9 мг.

Кормящие — 1,4—2,2 мг.

Тиамин присутствует в таких продуктах, как дрожжи, цельнозерновой хлеб, мука, яйца, мясо, фасоль, орехи, крупы, горох и цельные злаки. Сыр с плесенью, кстати, содержит большое количество витамина В1 — около 0,4 мг на 100 грамм.

Ниже представлена таблица продуктов, содержащих наибольшее количество витамина В1 на 100 грамм (за суточную потребность взято 1,5 мг):

Семена подсолнечника (семечки) — 1.84 мг, 123%

Кунжут — 1.27 мг, 85%

Отруби овсяные — 1.17 мг, 78%

Соя (зерно) — 0.94 мг, 63%

Горох (лущеный) — 0.9 мг, 60%
Фисташки — 0.87 мг, 58%
Халва подсолнечная — 0.8 мг, 53%
Отруби пшеничные — 0.75 мг, 50%
Арахис — 0.74 мг, 49%
Икра минтая — 0.67 мг, 45%
Икра красная зернистая — 0.55 мг, 37%
Мясо (свинина мясная) — 0.52 мг, 35%
Кешью — 0.5 мг, 33%
Фасоль (зерно) — 0.5 мг, 33%
Фундук — 0.46 мг, 31%
Хлопья овсяные «Геркулес» — 0.45 мг, 30%
Пшеница (зерно, мягкий сорт) — 0.44 мг, 29%
Крупа гречневая (ядрица) — 0.43 мг, 29%
Крупа гречневая (продел) — 0.42 мг, 28%
Мука ржаная обойная — 0.42 мг, 28%
Мука пшеничная обойная — 0.41 мг, 27%
Кедровый орех — 0.4 мг, 27%
Мука гречневая — 0.4 мг, 27%
Мясо (свинина жирная) — 0.4 мг, 27%
Грецкий орех — 0.39 мг, 26%
Почки говяжьи — 0.39 мг, 26%
Мука пшеничная 2 сорта — 0.37 мг, 25%

Следует помнить, что при высоких температурах тиамин разрушается, и его содержание в продукте уменьшается.

Поэтому в качестве источника этого витамина лучше до-

бавить в рацион продукты, не нуждающиеся в термической обработке. Например, орехи.

Гиповитаминоз витамина B1 в наших реалиях встречается исключительно редко. Это связано с разнообразием продуктов питания. Нарушение всасывания тиамина может возникнуть на фоне приёма больших доз алкоголя, на фоне несбалансированного высокоуглеводного питания и при заболеваниях кишечника, при которых нарушается функция всасывания.

Во время беременности гиповитаминоз может спровоцировать неукротимая рвота при токсикозе. В тканях накапливается довольно мало тиамина из-за того, что он водорастворим и легко выводится из организма. Поэтому дефицит витамина B1 может проявить себя достаточно быстро.

Также ускорять выведение тиамина могут чай, кофе, сахар, мочегонные и слабительные средства.

Ранние признаки гиповитаминоза не имеют ярко выраженной клинической картины.

К ним можно отнести апатию, раздражительность, ухудшение сна, боли за грудиной и в животе, тошноту, головные боли, ухудшение координации, потерю веса. До более серьёзной клинической симптоматики бери-бери (авитаминоза тиамина) мы не доходим: это происходит только в тех странах, где основной рацион — шлифованный рис.

Гипервитаминоз практически не встречается, поскольку тиамин быстро выводится с калом и мочой. Достичь избыт-

ка тиамина можно лишь инъекционными формами и большими дозами. Тогда может возникнуть аллергическая реакция, спазмы в мускулатуре, снижение давления и повышение температуры. Серьёзные аллергические реакции требуют немедленной помощи врача. Более лёгкая симптоматика проходит довольно быстро — с выведением тиамина из организма.

Анализ крови на тиамин не очень информативен: тиамин довольно быстро переходит из крови в ткани, особенно мышечную — поэтому анализ проводится редко. Чаще всего при подозрении на гиповитаминоз (анамнез плюс клиническая симптоматика) вводят витамин B1 и наблюдают за реакцией организма. Если есть положительная реакция, то продолжают введение в соответствии с потребностями организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.