

О пользе витаминов для укрепления здоровья. 5 популярных витаминов, на которые вы зря тратите деньги

Осень — время, когда чуть ли не каждому человеку в голову приходит идея попить витаминки для укрепления иммунитета. Но так ли они безвредны и какие стоит выбрать, а от каких больше вреда, чем пользы?

Для начала стоит вспомнить, что назначение самому себе любых препаратов — не всегда удачная затея. Даже если кажется, что это всего лишь витамины. Чтобы диагностировать недостаток витаминов, надо сдать анализ крови. Гиповитаминоз и авитаминоз, как правило, скрыто формируются в организме в течение нескольких месяцев, и восполнение запасов витаминов — процесс небыстрый, который требует и сбалансированного питания, и правильного режима работы и отдыха, и приема витаминных препаратов под наблюдением врача.

Помните, витамины должен назначать врач, и даже не диетолог. Диетолог может посоветовать пойти к врачу с определенным перечнем витаминов, проконсультироваться, можно ли их принимать, но не более.

Витамины можно пить круглый год?

Нет, на постоянной основе это делают редко и только по назначению врачей. Обычно витамины пьются курсами в период авитаминоза — чаще всего осенью, зимой и весной. Нехватка витаминов всегда будет сказываться на самочувствии, работоспособности и внешнем виде. Базовыми для любого человека считаются витамины А, С и группы В.

Стоит ли принимать мультивитаминные комплексы?

По данным исследований, поливитамины гораздо менее эффективны, чем моновитамины, такие комплексы можно легко заменить качественно и сбалансированно питаясь. **Даже самая скудная овощная тарелка станет источником полезных веществ: практически весь витаминный алфавит можно найти в огурцах, помидорах, капусте, картошке, салате и других продуктах из холодильника.** Остается только запомнить, что и для чего полезно.

Весь мультивитаминный комплекс есть в вашем салате!

Витамин А — это крепкие нервы и профилактика онкологии, витамин **В** — здоровье нервной и кроветворной системы, красивая кожа и волосы. **Витамин С** — против утомляемости и хрупкости костей, **В** (он же кальциферол) — профилактика рахита. **Токоферол или витамин Е** — профилактика бесплодия и мышечной дистрофии, а **витамин Р** поможет сердцу и сосудам. **Витамины группы К** улучшают свертываемость крови, а **Л** борется с проявлениями язвы и гастрита.

БАДы придумали изначально для людей, которые находятся в тяжелых условиях, а мы сейчас живем в достаточном комфорте — в квартирах, частных домах. Среднестатистический человек в наши дни ест в два - три раза больше необходимого. **Обратите внимание, нигде нет объявлений «Вылечу от истощения», везде только «Помогу сбросить вес».** Так что даже если и есть какие-то погрешности в питании, они с лихвой компенсируются питанием.

Витамин D в таблетках

Дополнительно принимать витамин D без назначения врача не только бессмысленно, но и небезопасно. В момент бесконтрольного приема витамин D перестает приносить пользу, поэтому прием этой дорогой добавки в лучшем случае пустая трата денег, в худшем случае передозировка витамина D в организме может вызвать тяжелые симптомы интоксикации.

Как получить витамин D? Нужно находиться на солнце 5–30 минут в период с 10:00 до 15:00 каждый день. В этом случае мы получаем витамин, который находится в крови в два раза дольше. Когда кожа приобретает розоватый оттенок, вырабатывается 10 000—25 000 МЕ (международных единиц) витамина.

Витамин, полученный через солнечные лучи, — это круче, чем любые добавки. Потому что это его оригинальный путь выработки. Предполагалось, что мы не будем целыми днями сидеть в бетонных коробках, а находиться на солнышке. Поэтому через пищу набрать свою суточную дозу непросто... Если у вас нет возможности трескать треску.

Омега-3. Нет никаких доказательств, что замена натуральных аминокислот омега-3 пищевой добавкой приносит результат. Эксперт считает, что достаточно будет регулярно употреблять жирную рыбу, растительные масла и орехи.

Витамин С в таблетках

Витамин лучше получать с пищей, чем с таблетками. Слишком много витамина С может превратить его антиоксиданты в прооксиданты (которые повреждают клетки организма).

Среди продуктов, богатых витамином С — цитрусовые, капуста, сладкий перец, помидоры и зелень.

Какие витамины искать в овощах

Витамин А

каротин

Морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, салат, томат, дайкон, чеснок, щавель

Витамин В

Шампиньоны, горох, редька, салат, шпинат, чеснок, капуста (белокочанная и цветная), редис, морковь, укроп, сельдерей, зеленый лук, фасоль, томаты, огурцы, петрушка, свекла, тыква

Витамин С

Сладкий перец, укроп, капуста (цветная и белокочанная), шпинат, салат, сельдерей

Витамин D

кальциферол

Капуста (белокочанная и цветная), петрушка, укроп, салат

Витамин Е

токоферол

Горох, петрушка, сельдерей, морковь, репчатый лук, салат

Витамин Р

рутин

Горох, редька, морковь, сладкий перец, репчатый лук

Витамин РР

никотиновая кислота

Шампиньоны, горох, сладкий перец, картофель, укроп, петрушка

Витамин К

нафтохинон

Шпинат, капуста (цветная и белокочанная), морковь, свекла

Витамин L

метилметионин

Капуста (белокочанная и цветная), свекла, петрушка, сельдерей



У витаминов есть противопоказания.

Как и в случае с любыми другими препаратами. Например, онкология является абсолютным противопоказанием к приему любых витаминов. **Но все противопоказания должен выявлять доктор, потому что при одинаковом диагнозе одному пациенту могут быть разрешены витамины, а другому — нет.**

**Сохранить здоровье просто, если следовать советам профессионалов
и здравому смыслу.**

