Уход за ребенком. Правда и мифы о витаминах

<http://detstvo.ru/parent/Pravda_i_mifie_o_vitaminah.html>

Здоровье родителей

Жизнетворные вещества

Слово «витамин» происходит от латинского слова «vita», означающего «жизнь». Витамины – группа биологически активных органических соединений разнообразной структуры и состава, необходимых для правильного развития и жизнедеятельности организма; относятся к незаменимым факторам питания.

Открытие витаминов связано с именем русского ученого Н.И.Лунина, который в 1880 году экспериментально установил, что в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания, необходимые для жизни.

Он обнаружил, что белые мыши, получавшие цельное молоко, росли хорошо и были здоровы, но погибали, когда их кормили смесью из основных составных частей молока: белка-казеина, жира, молочного сахара, солей и воды.

Термин «витамины» в 1912 году предложил польский ученый К.Функ. В организм витамины поступают в основном с пищей. Некоторые из них синтезируются в кишечнике под влиянием жизнедеятельности микроорганизмов, но образующиеся количества витаминов не всегда полностью удовлетворяют потребности организма. Витамины участвуют в регуляции обмена веществ; они являются биологическими катализаторами или реагентами химических процессов, протекающих в организме, а также активно участвуют в образовании ферментов. Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность. Недостаток, а тем более отсутствие в организме какого-либо витамина ведет к нарушению обмена веществ.

Чего нам не хватает

В результате дефицита или отсутствия витаминов развивается витаминная недостаточность (авитаминоз или гиповитаминоз). Причиной витаминной недостаточности может быть не только дефицит витаминов в пищевом рационе, но и нарушение их всасывания в кишечнике,транспортировки к тканям и преобразования в биологически активную форму. При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта нарушается усвоение витаминов и может возникнуть их недостаточность.

Массовые обследования, регулярно проводимые лабораторией витаминов и минеральных веществ Института питания Российской академии медицинских наук, свидетельствуют о широком распространении различных форм витаминной недостаточности. Наиболее неблагополучно, если не сказать катастрофически, обстоит дело с витамином С, дефицит которого выявляется у 70-100% детей, беременных и кормящих женщин, взрослого трудоспособного населения, пожилых людей. У 40-80% недостаточна обеспеченность витаминами группы В и каротином. У 70% российских беременных женщин встречается дефицит фолиевой кислоты, а дефицит витамина В6 у беременных приближается к 90-100%.

Потребность в витаминах повышается в период роста организма, во время беременности и кормления грудью, во время и после болезни, при большой физической и умственной нагрузке (например, при занятиях спортом), при выполнении работ, требующих большого нервно-эмоционального напряжения, а также при длительном пребывании не холоде; усвоение витаминов ухудшается в пожилом возрасте.

Весенний авитаминоз

Практически все мы подвержены весенней недостаточности витаминов и минералов, которая проявляется у большинства людей классическим набором симптомов. Если Вы чувствуете сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти; если Вы уязвимы для всевозможных простудных заболеваний; если у Вас быстро утомляются глаза и снижается острота вечернего зрения; если у Вас сухая, шелушащаяся кожа, Вам досаждает угревая сыпь, «ячмени», фурункулы; если трескаются губы, слоятся ногти, а волосы потускнели, обламываются и усиленно выпадают, медленно заживают ранки на коже; если Вы замечаете кровоточивость десен при «несильной» чистке зубов, с удивлением обнаруживаете на собственном теле синяки от обычной поездки в общественном транспорте – это и есть гиповитаминоз.

Избыточный прием витаминов также может привести к заболеваниям— гипервитаминозам. Они могут возникнуть либо в результате однократного поступления в организм большой дозы витамина (обычно в форме витаминного препарата), либо в результате длительного применения витаминов в дозах, превы- шающих потребности организма. Любой витаминно-минеральный комплекс можно купить в аптеке без рецепта, но это не означает, что принимать его нужно хаотично, интенсивно и в слишком массированных дозах. Чувство меры в этом вопросе никогда не помешает. Поступление витаминов в организм должно строго соответствовать его физиологическим потребностям.

Что принимать?

На сегодняшний день известно 13 витаминов, жизненно необходимых человеку: В1, В2, В6, В12, РР, С, А, D, Е, К, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотен. Хочется рассказать вкратце о некоторых из них.

Витамин А отвечает за остроту зрения человека. Это вещест-во входит в состав родопсина – пигмента, преобразующего попадающий на сетчатку глаза свет в электрические импульсы, поступающие в мозг и создающие зрительный образ. Если в последнее время Вы заметили, что с наступлением сумерек острота зрения у Вас падает, — это явный признак нехватки витамина А. Также витамин А участвует в процессе роста организма.

Жирорастворимый витамин D.

Другое его название – кальциферол, то есть «несущий кальций». Он обеспечивает нас кальцием и фосфором. В организм витамин D попадает с рыбьим жиром. Кроме того, он образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Нехватка этого вещества делает кости скелета излишне хрупкими.

Витамин Е – это один из биоантиоксидантов. Он отвечает за нормальное течение беременности и рождение здорового, полноценного ребенка. Проявления Е-авитаминоза – мышечная слабость и анемия, связанные с преждевременным изнашиванием и разрушением мышечных волокон и красных кровяных телец.

Биоаноксидантный механизм, регулирующий воздействие кислорода на организм, дает сбои.

Жирорастворимый витамин К еще называют «витамином свертывания». Дефицит витамина К у людей среднего возраста встречается крайне редко. Это объясняется тем, что микроорганизмы, населяющие наш кишечник, способны синтезировать это вещество. Однако причина остеопоро за, которым так часто страдают представители старшего поколения, — нехватка именно этого витамина. Кроме того, следствием К авитаминоза может стать мужское бесплодие.

Витамин С – один из самых популярных витаминов. Многие знают, что при отсутствии этого вещества стенки сосудов становятся особенно хрупкими. Ломкость капилляров приводит к постоянной кровоточивости, на коже появляются «привычные синяки». Витамин С способен нейтрализовать токсины, выделяемые бактериями, попадающими в наш организм. Кроме того, он предотвращает возникновение раковых заболеваний и способствует усвоению железа.

Самые популярные заблуждения

С витаминными препаратами связано много заблуждений, которые, в конечном счете, сводят эффективность витаминотерапии на нет…

1. В частности, многие считают, что все необходимые витамины и микроэлементы можно получить только из растительной пищи.

Это заблуждение. Во фруктах, в зелени и овощах достаточно лишь витамина С, каратиноидов и фолиевой кислоты. Жизненно важные витамины группы В содержатся в мясо-молочных продуктах. Но чтобы обеспечить суточную потребность организма, скажем, в витамине В2, надо ежедневно съедать 150 г печени или почек или 800 г творога. Витамин В также содержится в хлебе, но не в белом, а в черном с отрубями.

2. Ошибочно мнение, что зимой и весной мы можем «добрать» необходимое количество витаминов из домашних консервов. Консервированными овощами и фруктами не стоит злоупотреблять. Полезных веществ в них очень мало, а вот сахара и поваренной соли в избытке. Это чревато болезнями сосудов. Больше всего витаминов сохраняется в овощах и фруктах, которые были заморожены, вымочены или высушены (при условии, что заготовки не будут подвергаться постоянным разморозкам и заморозкам).

3. Неправильным является и утверждение о том, что если ежедневный рацион хорошо сбалансирован, то человек получает достаточное количество витаминов. К сожалению, это не так. Физиологические потребности нашего организма в витаминах и микроэлементах сформированы всей предшествующей эволюцией вида, в ходе которой обмен веществ человека приспособился к тому количеству биологически активных веществ, которые он получал с большими объемами простой натуральной пищи, соответствующими столь же большим энерготратам наших далеких предков. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В1 в 1,4 мг, нужно съедать 700-800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Но кто сейчас может позволить себе подобное обжорство без угрозы для здоровья? В течение последних двух-трех десятилетий цивилизация снизила энерготраты человека в 2 – 2,5 раза. Во столько же должно было уменьшиться потребление пищи. В противном случае неизбежным следствием станет переедание, избыточный вес. А это — прямой путь к диабету, гипертонической болезни, атеросклерозу и другим заболеваниям. Еще одно обстоятельство: наш рацион утратил прежнее разнообразие. Мы и не замечаем, что наши завтраки, обеды, ужины сведены к узкому стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд. Мы больше покупаем рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В нашем рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

4. Бытует мнение, что «синтетические» витамины, присутствующие в поливитаминных препаратах и обогащенных витаминами продуктах питания, не идентичны «природным». Витамины, содержащиеся в поливитаминных препаратах, не соответствуют «живым», природным, они менее эффективны, могут включать различные примеси. Что витамины в натуральных продуктах лучше усваиваются организмом; что содержание витаминов в выпускаемых фармацевтической промышленностью препаратах не соответствует указанному; что витамины в этих комплексах не устойчивы и быстро распадаются. В действительности же, все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, полностью идентичны «природным», присутствующим в натуральных продуктах питания, и по химической структуре, и по биологическойактивности. Витамины выделяют из природных источников или получают из природного сырья. Так, витамины В2 и В12 получают в фармацевтическом производстве, как и в природе, за счет синтеза микроорганизмами, витамин С делают из природного сахара-глюкозы, витамин Р выделяют из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых или из софоры и т.д. Витамины в таблетках, кроме прочего, хранятся лучше, чем, скажем, овощи в холодильнике, и гарантируют высокую чистоту вещества. И еще один важный момент: в поливитаминных комплексах витамины находятся в таком виде, который легче всего усваивается организмом.

Как правильно принимать витамины

Покупать лучше комплексы, в которые входят не только витамины, но и минералы, поскольку нашему организму не хватает очень многих микроэлементов. Принимая витаминные комплексы, имеет смысл периодически их менять. Потому что в каждом препарате разный состав веществ и разное их количество.

При выборе той или иной упаковки, прежде всего, надо внимательно ознакомиться с вынесенной на этикетку рецептурой. Содержание витаминов в витаминных препаратах и обогащенных продуктах питания должно указываться в виде абсолютных значений или в процентах суточной потребности человека. В достойных внимания комплексах или продуктах содержание каждого из витаминов в одной таблетке, капсуле, стакане напитка должно быть не менее 20-30% суточной потребности человека, а лучше всего находиться в пределах 50-100% этой потребности. Между приемами каждого курса рекомендуется делать перерывы 2-4 недели в зависимости от самочувствия. Принимают витамины не только для лечения, но и для профилактики.

Суточные нормы для здорового человека и больного заметно отличаются. Поэтому при различных заболеваниях для правильного подбора витаминного комплекса необходимо обращаться к врачу, а не заниматься самолечением. Сейчас в аптеках появились витамины направленного действия – против стресса, ломкости ногтей и т.д. В этих препаратах увеличено содержание определенных микроэлементов. Поэтому можно подобрать комплекс в зависимости от своих проблем. Желательно принимать витамины и тем, кто соблюдает пост, чтобы поддержать организм в период неполноценного питания.

Витамины и здоровье

Поступая в наш организм в достаточных количествах, витамины осуществляют защиту организма от агрессивной внешней среды, во многом отвечают за сохранность нашей нервной системы.

Известно, что люди, не страдающие витаминным голоданием, устойчивее к стрессам и лучше переносят напряжение.

Любой стресс приводит к повышенному расходу витаминов, так что тем, кто живет в напряженном ритме, надо потреблять больше витаминов С, Е и бета-каротина.

Витамины помогают продлить молодость. Не просто помогают – целиком отвечают за процесс обновления организма. В нашем теле постоянно образуются свободные радикалы – вещества, изнашивающие тело. Витамины С, Е и А их нейтрализуют и препятствуют быстрому старению. Сияние кожи, ее упругость и прочность – дело витаминное. Крепкие, пышные волосы и здоровые ногти – тоже результат работы витаминов в нашем организме. Здоровый и свежий вид коже придают витамины C, В6 и K, а строительный материал для волос и ногтей – кальций – лучше всего усваивается в сочетании с витамином D3.

Таким образом, регулярное восполнение витаминного дефицита за счет поливитаминных и витаминно минеральных комплексов профилактического назначения, не создавая какого-либо избытка, обеспечит гарантированный уровень витаминов в организме, хорошее самочувствие и высокую работоспособность.