



ВИТАМИНЫ

ДА, НО С УМОМ!

Почаще грызть морковку – одного этого мало. Научитесь брать все лучшее из натуральных **источников энергии**



Вита» означает жизнь, и витамины относятся к незаменимым питательным веществам, потому что они участвуют почти во всех процессах обмена веществ. К счастью, опасная степень дефицита витаминов мало кому угрожает. Гораздо чаще наблюдается скудное, а по некоторым витаминам и недостаточное снабжение ими, что может привести, в частности, к повышенной подверженности заболеваниям, утомляемости, ослаблению концентрации. Поскольку наш организм не может вырабатывать витамины сам по себе (за исключением витамина D), необходимо снабжать его: правильно и в полном объеме.



Хлеб с сыром и маслом? Витамины делятся на две группы. Водорастворимые (витамины С и витамины В) вымываются из организма с кровью и мочой и поэтому должны постоянно восполняться. Они хорошо усваиваются организмом. Жирорастворимые витамины (А, В, Е и К), напротив, могут накапливаться в клетках. Для того чтобы усвоить эти витамины, организму требуется дополнительный жир, например, хлеб с маслом к сыру или яйцу, немного растительного масла к сырой растительной пище или овощному соку, кусочек сливочного масла к рыбе.



Грызть морковку? Многие полагают, что это особенно полезно для здоровья. Но это верно лишь отчасти. Хотя морковь содержит защищающий клетки бета-каротин, однако для усвоения этого провитамина организмом морковь необходимо как можно сильнее размельчить, лучше всего,

превратить в пюре. Кроме того, необходимо небольшое количество молока или жира, поскольку бета-каротин тоже жирорастворимый. Тем не менее, время от времени погрызть морковку все равно полезно – прежде всего, для зубов.

Естественные витаминные кладовые? Особенно богаты витаминами цельное зерно, орехи, яйца, дрожжи, печень (правда, это тяжелая пища), молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, натуральный рис, соевые бобы, рыба, картофель. Поскольку и богатая витаминами пища может стать однообразной, надо, чтобы в меню не были все время только два-три любимых продукта. Важно также разнообразить приготовление пищи: например, овощи подавать не только вареными, но и в сыром виде.

Витамины из аптеки? Витамины недешевы. Тот, кто следит за здоровым питанием, может отказаться от этих трат, тем более что таблетки не являются полноценной заменой натуральным витаминам. Однако они хорошо поддержат организм при частичной витаминной недостаточности, например, после строгой диеты, в период беременности и грудного вскармливания (фолиевая кислота), вследствие болезни или преклонного возраста. Дефицит витаминов возможен и у молодых людей с однообразным питанием (витамины Е), и у курильщиков (особенно бета-каротин, витамины С и Е). В подобных случаях, как и при однообразном питании, вообще может оказаться полезным искусственное снабжение организма витаминами. По мнению

специалистов, вместо излюбленных мультивитаминных препаратов лучше принять назначенный курс определенного витамина.

Витаминизированные сладости? Жевательный мармелад, детские пастилки, мороженое с витаминами и другими питательными веществами – полезны ли они? Дополнительное обогащение витаминами пищевых продуктов ничего не дает, потому что они часто содержат слишком много жира и сахара, т. е. больше вредны, чем полезны. Кроме того, невозможно учесть, какие витамины и в каком количестве потребляет ребенок. Иногда это потребление может стать чрезмерным, особенно если речь идет о напитках или порошках для приготовления напитков. Отдельные продукты содержат – даже в одной порции – в шесть раз больше витаминов, чем рекомендуемая дневная норма! Передозировка в процессе питания натуральными продуктами исключена; только дополнительный прием очень большого количества витаминных препаратов может привести, особенно если речь идет о жирорастворимых витаминах А и D, к вредным для здоровья последствиям. Чрезмерное потребление водорастворимых витаминов вредит меньше, поскольку организм выводит излишки.

Микроволновая печь? Витамины не очень стойки, особенно быстро они разрушаются под воздействием света и тепла – прежде всего, витамин С и фолиевая кислота. Поэтому свежие овощи и фрукты храните, по возможности, непродолжительное время, в темном и прохладном месте. Измельчать и обрабатывать их следует непосредственно перед употреблением, не слишком долго подвергая воздействию высокой температуры. Щадящий режим обеспечивает микроволновая печь. Свежевыжатые соки (лучше с мякотью) выпивайте сразу же, ибо уже через несколько минут содержание в них витаминов резко уменьшается. Капусту храните с наружными листьями, поскольку они и через несколько дней после снятия урожая продолжают вырабатывать витамин С, обогащая им весь кочан.

