Автор: http://www.superstyle.ru/
07.12.2010 10:40 - Обновлено 29.07.2011 10:21

Зимние холода изматывают и нашу душу, и тело. Недостаток тепла и любимого солнца привод ит к перманентному плохому настроению, хронической сонливости и усталости, беспричинной раздражительности… Всё это также является признаками авитаминоза. Именно поэтому в межсезонье врачи рекомендуют пропивать курс витаминов и минералов (не забывая, конечно, о фруктах, орехах, соках). И тут перед нами

встает вопрос, что же выбрать - отдельные витамины и поливитамины?

Вкусные ароматные сиропы, цветные капсулы и таблетки поливитаминов разрекламированы донельзя. Многие действительно уже не могут представить начало своего дня без своеобразного витаминного удара. Тем более это так легко. Намного легче, чем разбираться с тем, в каких продуктах какие есть полезные вещества. Ведь

человеку
требуется
огромное
количество
витаминов
,
минералов
,
аминокислот
и
микроэлементов
. А
здесь
всего
одна
таблетка
– и
мнимое
спокойствие
и
иллюзия
заботы
о
собственном
здоровье
вам
обеспечены
.
На
деле
же
реакции
,
которые
происходят
внутри
нас
после
выпитой
таблетки
, нам
неведомы
. А они
могут
быть
самыми

непредсказуемыми
.

Реальная дозировка и реальное соотношение витаминов

Переизбыток витаминов может привести к аллергическим реакциям, кожным высыпаниям, зуду, бессоннице, аритмии, раздражительности. А при постоянном употреблении – к нарушению правильной работы некоторых органов, чаще всего
печени и почек, разрушению костей… А еще хуже то, что такая "беспорядочная" витаминизация может и вовсе нарушить способность организма к усвоению некоторых групп
витаминов
!

Последняя новинка витаминного мира – раздельные витаминно-минеральные комплексы. Это такие же красивые разноцветные таблеточки и капсулки, но они разделены по группам. То
есть
витамины
в них уже распределены определенным образом – они
легко
усваиваются и
не
конфликтуют между собой. Вам лишь надо принять
таблетки
3-4 раза в день, и вы получите дневную норму
витаминов
,
не
навредив организму.

Однако помните, что длительный прием некоторых препаратов может плохо повлиять на усвоение витаминов. Кроме того, антибиотики вытесняют витамины С и B_2, антидепрессанты, транквилизаторы и снотворные –
витамины
группы В, а обезболивающие - витамин С и фолиевую кислоту.

Не забывайте также и о том, что вредные привычки в несколько

Витаминный курс обычно проводят от 2 до 6 недель. При этом стоит особенно внимательно и ответственно соблюдать питьевой режим.

На естественное получение витаминов через грамотно разработанную диету не стоит возлагать особых надежд, тем более в межсезонье. Безусловно, полезно начинать утро с замоченной кураги и съедать одно яблоко в день, но проблемы авитаминоза это не решит. Стопроцентно овощи и фрукты способны восстановить только необходимое количество аскорбиновой (витамина С) и фолиевой кислот, а также каротина, но это только при условии большого их количества и разнообразия. Судите сами, витамина С в яблочном соке содержится всего-навсего около 2 мг на 100 г, в то время как необходимая человеку суточная норма – 60 мг.

Не секрет, что продукты могут содержать разное количество полезных веществ в зависимости от разных факторов, например, от времени года, способа хранения и способа, которым они приготовлены. Так, кипяченое молоко не содержит почти ничего полезного для организма. Как и практически все замороженные для длительного хранения овощи и фрукты, которые к тому же были выращены в теплицах.

Для справки: после трех дней хранения в холодильнике про

Однако главное, что стоит запомнить: какой бы способ витаминизации вы для себя ни выбрали, имейте в виду, что это не тот случай, где стоит пользоваться принципом: "Чем больше - тем лучше"!

Иллюстрации с сайта: Wikimedia Foundation .