

Зимние холода изматывают и нашу душу, и тело. Недостаток тепла и любимого солнц
а прив
одит
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, донел
ьзя . И
мн
огие
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 – отдельные 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 В₂, 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

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.