

В последнее время в научной медицинской литературе стали появляться данные о том, что при полноценном питании витамины (в виде таблеток, разумеется) нам вообще не требуются. Так ли это? Действительно ли у среднестатистического человека нет нужды принимать витаминные препараты? Хватает ли нам витаминов, получаемых с пищей, в столь неблагоприятных условиях обитания? Есть и другая крайность – чуть какая хворь приключается, и врач, и подруга спешат заверить – это от нехватки витаминов. И мы бежим в аптеку, где полки пестрят заманчивыми этикетками, обещающими прилив бодрости и здоровья. Два-три десятилетия назад наблюдался своего рода витаминный бум – каждый уважающий себя врач стремился назначить больному витамины, желательным условием чередовать: В₁ – по четным дням, В₆ – по нечетным. Не только врачи, но и пациенты свято верили в эти «схемы», а многие до сих пор убеждены в эффективности такой «витаминизации». Очевидно, что истина где-то посередине.

Итак, откуда такое название – «витамины»? В 1911 г. польский ученый Казимир Функ первым выделил биологически активное вещество из рисовых отрубей, излечивавшее голубей от полиневрита (сейчас оно известно как тиамин – витамин В₁), а затем – никотиновую кислоту, и назвал их витаминами, от латинского «вита» – жизнь.

Но еще до открытия витаминов люди замечали, что при нехватке в пище некоторых компонентов, несмотря на высокую питательную ценность, развиваются болезни. Например, цинга у моряков или болезнь бери-бери (полиневрит). Это потом стало известно, что в цитрусовых содержится витамин С, а в неочищенных злаках – витамин В, защищающие от этих недугов.

Несмотря на то что все витамины имеют разную химическую структуру, они объединены по принципу абсолютной необходимости для жизнедеятельности организма. Почему же невозможна жизнь без витаминов? Ведь энергетическая ценность их равна нулю. Дело в том, что они входят в состав ферментов, без которых не обходится почти ни одна биохимическая реакция, либо они выступают своего рода информационными регуляторными посредниками. Вся беда в том, что самостоятельно синтезировать витамины наш организм не способен, и поэтому должен получать витамины либо естественным путем – с пищей, либо искусственным – из таблеток.

Полезно знать, что витамины бывают водо- и жирорастворимые. К последним относятся всего три – А, Е и D. Именно благодаря способности растворяться в жирах или липидах, из которых состоят мембраны всех наших клеток, эти витамины способны накапливаться в организме. Иными словами, дефицита жирорастворимых витаминов практически не бывает. Наоборот, при определенных условиях может возникнуть их переизбыток, что значительно хуже, чем недостаток. Но обо всем по порядку.

Водорастворимые витамины – все остальные, а именно – С, группа В, биотин (Н), витамин К и др. «Неизрасходованные» водорастворимые витамины не откладываются в организме, выводятся почками (при условии их нормальной работы).

Следовательно, запастись этими витаминами впрок не удастся. Для того чтобы понять, сколько и каких витаминов нам нужно, ученые разработали специальные таблицы суточной потребности, эти таблицы легко найти в Интернете или любом справочнике. Кроме того, производители продуктов также размещают эту информацию на упаковке.

Существует мнение, что витамины мы получаем с овощами и фруктами. Это еще

Садоводы и огородники, получающие хорошие урожаи, не испытывают недостатка в витаминах, особенно осенью. Но все-таки мне хочется рассказать вам об этих веществах, зачем они нужны и с чем их едят.

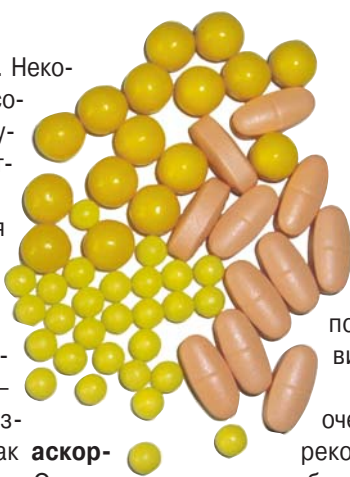
ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ

одно заблуждение. Некоторые витамины содержатся преимущественно в животной пище.

Пришло время уделить внимание каждому из них в отдельности.

Начнем с самого популярного – **витамина С**, известного также как **аскорбиновая кислота**. Основная функция витамина С на тканевом уровне – участие в синтезе основного белка соединительной ткани – коллагена, а также органических компонентов межклеточного вещества зубов, костей и внутренней оболочки мелких сосудов, антиоксидантные свойства. Кроме того, аскорбинка помогает всасыванию железа в кишечнике, превращению фолиевой кислоты в фолиевую, что необходимо для нормального кроветворения. О цинге – заболевании, причиной которого является дефицит витамина С, мы уже упоминали выше. **Суточная потребность для взрослого человека – 60 мг.** Витамин С содержится практически во всех овощах и фруктах, но наиболее богаты им черная смородина, красный

это очень чувствительный к высокой температуре и свету витамин, легко разрушается при кипячении. Поэтому лучше употреблять фрукты и овощи в сыром виде. Смородину предпочтительно заготавливать не в виде варенья, а протереть ее с сахаром, хранить – в темноте. Нужно ли дополнительно принимать витамин С в виде таблеток? Нет, не нужно. Уверена, что вы, дорогие са-



Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских наук



доводы, едите достаточное количество овощей, фруктов и ягод, получая витамины в натуральном виде.

Аскорбиновую кислоту, причем в очень больших дозах (1000 мг в сутки), рекомендуют при самых различных заболеваниях, чаще всего простудных. Но эффективность таких доз очень сомнительна и несоизмерима с опасностью подобного лечения. Чрезмерные дозы витамина С усиливают выделение солей щавелевой и мочевой кислоты почками, что способствует образованию камней. «Ударная» доза аскорбинки может «ударить» и по поджелудочной железе.

Витамины группы В принимают участие во многих важнейших реакциях обмена веществ. Самым первым был открыт **тиамин**, или **витамин В₁**. Активная форма этого витамина участвует в углеводном обмене. Основные симптомы дефицита тиамин – поражение нервной и сердечно-сосудистой системы. Нарушается чувствительность в руках и ногах, снижается мышечный тонус, тяжелые формы дефицита могут проявляться параличом. Иногда авитаминоз проявляется депрессией, утратой инициативы, бессонницей и ухудшением памяти.

Дорогие читатели! Если у вас есть подобные симптомы, очень прошу не связывать их с дефицитом тиамин! Поверьте, есть достаточно большое количество болезней со схожими симптомами. Однако если же вы голодаете либо питаетесь исключительно шлифованным рисом и при этом злоупотребляете алкоголем, то тогда описанные нарушения могут действительно быть проявлением авитаминоза В₁. **Суточная потребность – всего 1-1,5 мг.** Нормальный человек получает достаточное количество витамина В₁ с пищей. Хлеб, злаковые (особенно гречка), овощные культуры, ягоды, пивные дрожжи, огородные травы, а также продукты животного происхождения – говядина, свинина, печень, желтки яиц, рыба – источники тиамин. Более того, микрофлора толстой кишки способна его синтезировать.

Тиамин применяют только для лечения авитаминоза В₁! К сожалению, в России это состояние встречается часто, поскольку количество злоупотребляющих алкоголем людей не уменьшается.

Длительный прием тиамин в больших дозах может приводить к нарушению функций печени и почек.

Витамин В₂, или **рибофлавин**, – следующий представитель группы В. Название свое получил за желтый цвет. Участвует (в составе ферментов) в обмене белков, жиров и углеводов. Облегчает поглощение кислорода клетками кожи, ногтей и волос. Играет роль в кроветворении, процессах цветовой адаптации глаза, помогает другому витамину – В₆ – перейти в активную форму. **Суточная потребность – около 1,5 мг для взрослого человека.**

Авитаминоз В₂ «заработать» также трудно, как и в предыдущем случае. Это заболевание встречается крайне редко и связано с особенностями питания (например, в беднейших африканских странах). Проявляется дефицитом витамина В₂ воспалительными проявлениями на коже, спонтанным глосситом (воспалением языка), хейлозом (покраснением и шелушением губ), болью в горле, заедами в уголках рта. Еще раз призываю вас не приписывать похожие симптомы нехватке рибофлавин! Проанализируйте свой рацион. Если в него входит хлеб, каши (особенно овсяная и гречневая), молочные продукты (любые), яйца, листовые зеленые овощи, то авитаминоз В₂ вам точно не угрожает! Кроме того, имеются данные, что этот витамин может синтезироваться микрофлорой кишечника.

Рибофлавин применяют только для лечения и профилактики авитаминоза В₂!

Пантотеновая кислота, или **витамин В₅**, получила свое название от греческого «пантотен», что значит «всюду», из-за чрезвычайно высокого распространения. Этот витамин способен стимулировать производство гормонов надпочечников, что является его важнейшим свойством. Без этих гормонов мы бы лишились способности накапливать энергию в виде углеводов, защищаться от стресса, от воспалительных заболеваний. Кроме того, пантотеновая кислота способствует усвоению других витаминов, необходима для обмена жиров, углеводов и белков, способна снижать уровень холестерина. Симптомы дефицита витамина В₅ также неспецифичны, как и в предыдущем случае: усталость, плохое настроение, нарушения сна, мышечные боли, онемение и покалывание пальцев ног, диспепсические расстройства. При пантотеновой недостаточности снижается сопротивляемость инфекциям.

Суточная потребность в витамине В₅ составляет 4-7 мг и легко покрывается при обычном (но разнообразном и полноценном) питании. Источниками являются гречневая и овсяная крупы, горох, зеленые листовые овощи, цветная капуста. Витамин В₅ содержится в продуктах животного происхождения – курятине, яичном желтке, субпродуктах, молоке, икре. Но даже в том случае, если вы сидите на диете, дефицита пантотеновой кислоты быть не должно – значительное ее количество синтезирует кишечная палочка.

Продолжение
в следующем номере



сладкий перец (250 мг на 100 г продукта, т.е. четыре суточные нормы), в цитрусовых его, вопреки существующему мнению, примерно в 5-7 раз меньше, а чемпион по количеству витамина С – сушеный шиповник – до 1500 мг аскорбиновой кислоты на 100 г ягод. Но помните –