



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 13

1

**БАДЫ С ЗАВОДА, ИЛИ ГДЕ НАЙТИ
НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ 15**

Пирамида питания и категории продуктов,
из которых она сложена 17

Усвоение витаминов: пища vs БАДы 20

Суперфуды и реабилитация молока 23

Витамины и диеты. 27

Витамины для профилактики 30

Лайфхаки для усвоения витаминов. 32

В погоне за витаминами 34

Что такое лактазная недостаточность? 35

2

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВНУТРИ ДОБАВКИ,
ИЛИ ПОЧЕМУ СЛОЖНО СКОНСТРУИРОВАТЬ
ИДЕАЛЬНЫЙ БАД 39**

Взаимодействия между витаминами и минералами. . . . 46

Риски самостоятельного приема витаминов. 51

3**КАК НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ?****В ЧЕМ ИЗМЕРЯЮТСЯ ВИТАМИНЫ 53**

Основные ошибки при выборе и покупке
витаминов **56**

Дозировка жиро- и водорастворимых витаминов **62**

Особенности приема некоторых витаминов **65**

Витамин С (аскорбиновая кислота) **65**

Витамин D **67**

Витамин А **72**

Витамины Е и К **72**

Особенности применения витаминов
во время беременности **74**

*Некоторые микроэлементы, необходимые
для улучшения исходов беременности* **76**

Главное о безопасности приема витаминов **80**

4**РЕАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ****В XXI ВЕКЕ 81**

Витамин С **84**

Витамин D **86**

Витамин В₁₂ **95**

Витамин А **99**

5

ДЕФИЦИТ МИНЕРАЛОВ

В XXI ВЕКЕ 101

Дефицит кальция 104

*Взаимодействие кальция с питательными
веществами 112*

Дефицит йода 114

Гипотиреоз 116

6

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА 125

Анемия 129

Причины железодефицитных состояний 131

Лабораторные показатели железа 133

Избыток железа 137

Источники железа и их сочетаемость 139

Лечение железодефицитной анемии 143

7

МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ

НА БАДАХ И ВИТАМИНАХ? 147

Как научиться не переедать? 155

Метод тарелки 158

Норма веса	161
<i>Индекс массы тела</i>	161
<i>Объем талии</i>	162
Тяга к сладкому	163
<i>Что делать?</i>	164
Хром	166
<i>А-липоевая кислота</i> (<i>тиоктовая кислота</i>)	168

8

АНАЛИЗЫ НА ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ, ИЛИ ВИТАМИННЫЙ ЧЕКАП.	171
Советы по регулярному обследованию	178
<i>Ломкие волосы и ногти.</i>	181
<i>Язвы во рту или трещины в углах рта</i> (<i>ангулярный стоматит, хейлит</i>).	182
<i>Кровоточащие десны.</i>	183
<i>Плохое сумеречное зрение и пятна Бито</i>	183
<i>Себорейный дерматит и перхоть</i>	184
<i>Выпадение волос (алопеция)</i>	184
<i>Волосяной кератоз</i>	188
<i>Синдром беспокойных ног</i>	188
<i>Симптомы дефицита V_{12} и фолиевой кислоты</i>	189

9

ЗА ЧТО ЛЮБИТЬ ОВСЯНКУ И ОРЕХИ.

ТАК ЛИ СТРАШНЫ ФИТАТЫ 197

Какая же овсяная каша наиболее полезна? 200

Фитиновые кислоты. 203

Орехи 207

Орехи и фитаты 209

10

КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС

ОМЕГА-3, 6, 9, ИЛИ В ЧЕМ ПОДВОХ

ОМЕГА-БАДОВ. 211

Терминология. 214

Омега-3 жирные кислоты 215

Источники омеги-3 216

Из чего добывают омегу-3. 218

Опасности БАДов с омегой-3. 219

Польза рыбы. 221

Рыба в рационе 222

Омега-6 и омега-9 223

Как достигнуть правильного баланса
омега-3, 6, 9 в рационе 226

Как выбрать масло для жарки 228

11**ЧЕМ ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ 231**Экстракт зверобоя и его влияние на печень **235**Риски одновременного приема лекарственных
средств и БАДов **238**Важные функции печени и НАЖБП **244****12****ЛЕКАРСТВА И ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ 247**Группы лекарственных средств и их влияние
на содержание витаминов и минералов
в организме **253***Противозачаточные таблетки.* **253***Ингибиторы протонной помпы/насоса
(ИПП/ИПН)* **255***Аспирин (ацетилсалициловая кислота)* **257***Петлевые диуретики.* **258***Ингибиторы АПФ.* **259***Блокаторы кальциевых каналов* **260***Кортикостероиды* **260***Статины* **261***Метформин.* **262***Блокаторы H2-гистаминовых рецепторов* **262***Изониазид* **263**

Оглавление

<i>Противосудорожные препараты</i>	263
<i>Другие препараты</i>	263
13	
КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ	265
Стресс и иммунитет	271
Переохлаждение и иммунитет	272
Спорт и иммунитет	274
Еда и иммунитет	275
<i>Рекомендации по внедрению овощей и фруктов в рацион</i>	276
Простуда	279
Может ли раннее лечение сократить срок болезни	282
<i>Примеры исследований популярных добавок, которые позиционируются как поддержка иммунного ответа вашего организма</i>	283
Иммунитет у пожилых людей	287
14	
АНТИОКСИДАНТЫ. ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ПРЕВЕНТЭЙДЖ И АНТИЭЙДЖ. КОНЦЕПЦИЯ МЕДИЦИНЫ 4П	289
Вещества — антиоксиданты	294
Антиоксиданты из БАДов	298

Антиоксиданты и кожа	300
<i>Конкретные витамины</i>	301
БАДы — однозначно нет?	304
Медицина 4П	306
ЛИТЕРАТУРА.	309
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	331



ВВЕДЕНИЕ

Приятно летом оказаться на даче своего детства, посмотреть, как выросли деревья, посаженные собственными руками много лет назад. Зеленые кроны — отдых и отрада для глаз. Тишина... Нет городского шума, суеты и мелькания людей. Хотя бы на время уходит прочь суматоха большого города, голова светлеет, отдыхает душа.



Побывать наедине с природой — лучшее лекарство от стресса.

Утром на крыльце дома вдыхаю чистый и свежий воздух, напоенный ароматом трав и разноцветов. Только здесь начинаешь понимать, какой гадостью мы дышим в городе. Возвращаюсь в дом: мама уже приготовила детям завтрак. На столе — бутылочка нерафинированного тыквенного масла.

— Попробуй с хлебом, — говорит мама, — кунжутное закончилось, взяла это на пробу, потом куплю рыжиковое.

Вот это да! А в городской суете замечаем только «подсолнечное рафинированное» да «подсолнечное нерафинированное» — как будто ничего другого и нет.

Говоря по-научному, существующее разнообразие масел — это пример диверсификации (разнообразия) пище-

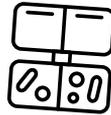
вого рациона. Рынок еды огромен, и наш выбор ограничен только возможностями кошелька и временем на ежедневный тщательный отбор продуктов.



Ни одна категория продуктов в одиночку не сможет обеспечить нас всеми необходимыми веществами.

Чем разнообразнее рацион, тем больше полезных витаминов, макро- и микроэлементов поступает в организм.

Критически оценивая навязчивую рекламу суперфудов и возможности семейного бюджета, мы должны постараться найти разумный баланс в продуктовых закупках и приготовлении еды.



1

**БАДЫ С ЗАВОДА,
ИЛИ ГДЕ НАЙТИ
НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ**





ПИРАМИДА ПИТАНИЯ И КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ, ИЗ КОТОРЫХ ОНА СЛОЖЕНА

В основании пирамиды питания, разработанной Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога У. Виллетта, лежат физическая активность и достаточное потребление воды — как простой, так и минеральной.

На этом фундаменте возлагают киты нашего здоровья, а именно три группы пищевых продуктов: **овощи и фрукты** (источники витаминов, антиоксидантов, клетчатки); **цельнозерновые продукты** — источники так называемых длинных углеводов (неочищенный рис, хлеб, макаронные изделия (паста) из твердых сортов, крупы) — основные источники витаминов группы В. Третью группу образуют **растительные масла**, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6, а также витамин Е (например, оливковое масло).

Продукты из перечисленных групп следует по возможности употреблять с каждым приемом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: две порции фруктов (около 300 г в день) и три порции овощей (400–450 г). Для еще более удобного расчета можно

запомнить, что порция должна быть размером примерно с ваш кулак.

Не стоит забывать и про ягоды — источник природных **антиоксидантов**.

Поднимаемся еще на одну ступень пирамиды. Здесь находятся **белоксодержащие продукты** растительного и животного происхождения: орехи, бобовые (чечевица, горох, фасоль, нут), семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.), которые являются источниками не только пищевых волокон и аминокислот, но и растительной омеги-3, цинка и магния; рыба и морепродукты (кальмары, креветки, мидии), которые содержат, помимо белка, цинк, фосфор, кальций и омегу-3; а также мясо птицы (куратина, индюшатина, утятина) и яйца. Все перечисленное можно употреблять до двух раз в день как источник белка, витамина B₁₂, гемового железа и цинка.

На следующей ступени расположены **молоко и молочные продукты** (сыр, творог) — основные источники **кальция**. Если вы не пьете молоко, пробуйте кефир, ряженку, айран или йогурт. При диагностированной лактазной недостаточности выбирайте безлактозные молочные продукты на полках супермаркета. В целом в день рекомендовано употреблять примерно две-три порции продуктов этой группы, чтобы покрыть суточную потребность в кальции.

Еще выше в пирамиде находятся продукты-источники животного белка и жира, цинка, железа и витамина B₁₂: красные сорта мяса (свинина, говядина, баранина) и сливочное масло.

И на вершине пирамиды располагаются продукты, для которых лучше оставлять в рационе минимум места. В них велико содержание так называемых **быстрых углеводов**: продукты из белой муки (хлеб, хлебобулочные и макарон-

Пирамида питания и категории продуктов, из которых она сложена

ные изделия категории В), очищенный рис, газированные напитки, конфеты и прочие сладости. С недавних пор в эту группу включают и картофель из-за высокого уровня крахмала. В первоначальной версии пирамиды картофель находился на нижней ступени вместе с цельнозерновыми продуктами.



Выбирайте из каждой категории то, что любите, переносите, перевариваете без дискомфорта. Не надо заставлять себя пить льняное масло, если на вкус оно противно, или давиться нелюбимой кашей, или следовать бесполезным ритуалам вроде выпивания лимонной воды натощак «для запуска метаболизма».

Сбалансируйте приемы пищи и физическую активность, чтобы поддерживать или привести к норме свой вес.

Запомните три главных правила

- Ешьте, когда голодны;
- Остановитесь, когда насытились;
- Повторять циклично.

