

Елена Нечаенко

Чтобы пилюля работала. Как правильно выбирать и принимать витамины



Витамины нам жизненно необходимы. И при этом их всем не хватает: по оценкам специалистов, мы недополучаем примерно 30% от нормы. Но восполнить этот дефицит нам порой мешают опасения насчет того, что неправильным приемом мы можем себе навредить. Разбираемся, как это делать правильно. Наш эксперт — **главный научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий», доктор биологических наук, профессор**

Вера Коденцова.

Сегодня на фоне пандемии разные вещества то и дело объявляются панацеей. Не остались в стороне и витамины. Поначалу пальму первенства вручили антиоксидантам, потом витамину К, а затем ее перехватил витамин D. И сегодня его в высокой дозе обязательно получают «ковидные» пациенты в стационарах, так как считается, что дефицит этого витамина усугубляет течение заболевания. Итак, давайте разбираться, как принимать витамины, чтобы они принесли лишь пользу.

Делать ли анализы?

Витамины могут быть зарегистрированы и как лекарства, и как добавки к пище (БАДы). В БАДах содержание витаминов может быть от 15% до 300% от рекомендованной суточной дозы, а витаминов А и Е — аж до 1000% (то есть в 10 раз больше нормы). Однако, если следовать рекомендациям, указанным в инструкции, даже такие высокие дозировки безопасны.

Другое дело — лекарства. Там содержание витаминов может быть выше нормы в десятки и сотни раз. Такие препараты имеет право назначать только врач. И их прием должен вестись тоже под контролем специалиста. К тому же предварительно необходимо сдавать анализы, чтобы не вызвать гипервитаминоз А и D. В частности, эндокринологи для лечения остеопороза перед применением витамина D всегда выясняют его исходный уровень в крови пациентов.

Но здоровым людям перед приемом поливитаминов анализы делать не надо. Как любил говорить **профессор Владимир Спиричев, известный русский витаминолог**, «вместо того чтобы тратить деньги на дорогие анализы, лучше потратить их на хороший витаминный комплекс».

Что лучше выбрать?

Многие уверены, что БАДы менее полезны, чем лекарства. Да и по качеству хуже. И аллергию вызывают чаще. Все это мифы. Более того, требования к качеству диетических добавок порой даже выше. Так, в лекарственные препараты могут включаться не самые полезные наполнители (если это таблетки) или растворители (если это жидкая форма), а в БАДах их быть не должно. Как не должно быть и искусственных консервантов, красителей и ароматизаторов в добавках, предназначенных для детей (это регулируется техническими регламентами). Что же касается аллергической реакции, то она возникает отнюдь не на витамины, а именно на эти вспомогательные компоненты. Если бы на витамины, которые всегда присутствуют в организме, могла развиваться аллергия,

человек бы просто не выжил. Получается, что БАДы во многом лучше и безопаснее лекарств. По сути, это оптимальный способ получить недостающие пищевые вещества.

Впрочем, есть еще один способ: выбирать не обычные, а обогащенные продукты питания, порция которых может содержать от 15 до 50% от рекомендованной суточной дозы витаминов. В такие продукты еще на стадии производства добавляют витамины и минералы. У нас на рынке их немного, но все же они есть (йогурты, продукты детского питания, хлеб, какао, готовые сухие завтраки). Исследования доказали, что употребление такой еды даже на фоне приема витаминов не повышает риск избыточного потребления.

Таблетки от жадности, и побольше

Передозировка витаминов — частая история. Ведь русская душа широкая, и если наш человек берется устранять дефицит чего бы то ни было, то делает это с запасом. Вспомним хотя бы недавнюю эпопею с гречкой.

Но превышать дозировки витаминов точно не стоит. И не только жирорастворимых А, Е, D, К, но и, например, витаминов группы В, хотя и считается, что они не накапливаются в организме. И даже прием витамина С значительно выше нормы может быть вреден, хотя его излишек тут же выводится с мочой. Ведь это огромная нагрузка на почки, что чревато развитием мочекаменной болезни. Да и польза высоких доз витаминов не доказана. А вот предположения о вреде имеются. В частности, знаменитый ученый Лайнус Поллинг, который ратовал за прием крупных доз аскорбиновой кислоты, таки умер от рака. Ведь эффект от применения антиоксидантов (не только витамина С, но и бета-каротина) сильно зависит от дозы. При чрезмерных дозах антиоксиданты превращаются в свою противоположность: прооксиданты. Вместо того чтобы защищать от преждевременного старения и болезней, они действуют обратным способом: запускают каскад окислительных процессов.

Особенно опасен прием высоких доз витаминов для людей с онкозаболеваниями. Но рак вовсе не является противопоказанием для приема витаминов в физиологических дозах. Наоборот, доказано, что эти пищевые вещества улучшают качество жизни пациентов, помогают переносить токсическое лечение, восстанавливаться после операций, даже уменьшают риск рецидивов.

К тому же превышение дозы некоторых витаминов (например, В2 и С) не только не приводит к усилению всасывания, но и ухудшает его. Поэтому глотать их пачками ни к чему. А вот строго придерживаться возрастных норм важно, ведь с годами потребность в витаминах растет.

Но, если есть веские основания предполагать у себя гиповитаминоз (по таким признакам, как плохое состояние кожи, ногтей и волос), можно сначала пропить витаминный комплекс с повышенным содержанием всех витаминов (300-500% от рекомендуемой дозы), чтобы рывком вывести организм на оптимальный уровень витаминов. А затем — переходить на обычные препараты.

А что в дефиците?

Говоря о витаминах, большинство из нас почему-то думает об аскорбиновой кислоте. Вспоминаются истории про цингу и прочие ужасы. Однако именно с обеспеченностью витамином С у россиян особых проблем нет. Ведь зелень, свежие овощи и фрукты сегодня доступны круглый год.

А вот чего нам больше всего недостает, так это витамина D (у 60-90% населения его уровень не дотягивает и до нижней границы нормы). В последнее время были открыты новые полезные свойства этого вещества, являющегося протектором от большинства заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и прочих). В связи с этим рекомендованные суточные нормы витамина D вскоре будут пересмотрены. Сегодня доза для взрослых — 10 мкг в сутки, а предполагается ее повысить до 15 мкг.

На втором месте витамины группы B (содержатся в продуктах животного происхождения). Особенно остро их дефицит переживают вегетарианцы. Также нам недостает каротиноидов (витамин A). Эти вещества содержатся в желтых, красных и оранжевых овощах и фруктах. Норма употребления даров природы — 400 г в сутки. Ее мало кто выполняет.

Один за всех и все за одного

Но у большинства имеется дефицит не одного-двух витаминов, а сразу многих, поэтому их лучше принимать не по отдельности, а оптом, выбирая такой комплекс, в котором содержится около 100% от рекомендуемой суточной дозы.

Витамины должны поступать в организм ежедневно. Это хлопотно, но зато безопасно и полезно. Например, исследования показали, что витамин D, кратность приема которого может быть разной, лучше усваивается при ежедневном применении в маленьких дозах, чем если принимать его помногу, но редко (раз в неделю или в месяц).

Пить витамины лучше в комплексе. Исследования доказали, что изолированный прием лишь одного из витаминов группы B ведет к разбалансировке метаболизма. Так что принимать вещества этой группы (всего их 8) лучше вместе. Впрочем, это касается не только витаминов группы B, но и всех прочих. Все они, попадая в организм, создают там некую метаболическую сеть, которая контролирует все важные процессы. Например, чтобы витамин D в организме превратился в биоактивное вещество — гормон, — ему необходима помощь витамина B2. А чтобы он мог укреплять костную ткань (помогал костям удерживать кальций), ему необходим еще и витамин K. Поэтому логичнее принимать не какой-то отдельный витамин, а все 13. И не за один прием, а за три (на завтрак, обед и ужин). Кстати, очень важно пить витамины не до, не после, а во время еды. Тогда они смешиваются с компонентами пищи и проходят свой путь «за компанию» с ними, а стало быть, лучше усваиваются. Запивать их надо стаканом воды, чтобы быстрее растворились. Что касается формы комплекса, то большой разницы нет, но из жидких форм витамины усваиваются немного лучше, чем из таблеток, а особенно — чем из желатиновых пастилок. В желатине есть пищевые волокна, являясь сорбентами, они связывают витамины. Хотя из любой формы полезные вещества, конечно, не могут усвоиться на все 100%.

Тем не менее теория о том, что одни витамины мешают усвоению других и поэтому принимать их надо по особой схеме в разные часы, наукой не подтверждается. Выпуск таблеток, разделенных по времени приема, — всего-навсего маркетинговый ход.

Наше или импортное?

Цена — важный показатель качества для большинства товаров. Но не для витаминов. Комплексы за 100 и 1000 рублей могут иметь один и тот же состав. Девиз «импортное всегда лучше нашего» тут тоже не работает просто потому, что собственного производства субстанций витаминов начиная с 1990-х годов у нас больше нет, а все сырье, которое к нам идет, импортное. В мире существует лишь несколько крупных монополий,

которые проводят синтез субстанций для витаминов. К нам они чаще поступают в виде готового премикса — предварительной смеси, из которой уже на местных заводах komponуются таблетки.

Поэтому при покупке витаминов важно обращать внимание не на цену, производителя, упаковку, а только на состав. Он должен содержать максимально полный набор витаминов (не менее 10 компонентов: витаминов и минералов) в дозировке, приближенной к 100% от рекомендуемого потребления. Также на комплексе должно быть указано, для какого возраста он предназначен. На все остальное не стоит обращать внимания. А если сомнения еще остаются, то всю информацию о качестве, регистрации и составе витаминного комплекса можно найти в Реестре продукции, прошедшей государственную регистрацию, на сайте Роспотребнадзора.

Важно

Прием витаминов остро необходим:

- Людям, имеющим проблемы с пищеварением, которые негативно влияют на усвоение витаминов.
- Пожилым людям (с годами усвоение витаминов снижается).
- Курильщикам и любителям спиртного.
- Любителям суррогатной еды (консервов, фастфуда, полуфабрикатов).
- Детям-малоежкам, людям, сидящим на диетах, и вегетарианцам.
- Людям, постоянно принимающим некоторые лекарства (прежде всего — нестероидные противовоспалительные средства, снотворные, слабительные и мочегонные, которые снижают усвоение витаминов).

Источник:

https://aif.ru/health/life/chtoby_pilyulya_rabotala_kak_pravilno_vybirat_i_prinimat_vitaminy