

Откуда брать витамины и как обеспечить их усвоение?

Сотые и тысячные доли грамма: такое количество каждого витамина нам нужно ежедневно. Казалось бы, недостаток таких микроскопических доз мы даже и не заметим. Действительно, по сравнению с белками, углеводами и жирами, о дефиците которых организм сигнализирует по несколько раз на день, резкого витаминного голода мы не ощущаем. Просто... потихонечку угасаем или начинаем беспрестанно болеть.

Эти микронутриенты, которые не синтезируются в организме, напоминают последний пазл в картинке. Нет их – и вот уже миллионы химических реакций остановились или пошли иначе, кстати, не лучшим для нас образом. Так что улавливаем мы сигналы организма или нет, но о витаминах нужно помнить. В смысле – употреблять в пищу каждый день. Так откуда их лучше брать и как создать оптимальные условия для усвоения?

Почему синтетические витамины бесполезны или вредны?

Всю информацию о пользе синтетических витаминов мы узнали... из рекламы. На сегодняшний день не проведено ни одного серьезного исследования, доказавшего положительное влияние витаминных комплексов на здоровье (исключение составляет подтвержденная польза витамина Д для детей из малосолнечных регионов и фолиевой кислоты для беременных).

8 тысяч добровольцев в течение нескольких лет принимали мультивитаминные добавки. Обследование не выявило у них никаких изменений, включая снижение риска развития сосудистых и сердечных болезней, а также опухолей. Около 70 исследований, в которых приняли участие более четверти миллиона добровольцев, показали: прием витаминов может быть опасен. Например, люди, принимавшие витамин А в период проведения исследования умирали на 16% чаще тех, кто обходился без него,

У 30% женщин, в течение 3 лет принимавших витамины С и Е для профилактики атеросклероза, состояние сосудов только ухудшилось. Также оказалось, что витамин С может вызывать инсульты при длительном приеме, а у больных с сахарным диабетом повышает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней. Именно поэтому сегодня большинство специалистов в сфере питания рекомендуют восполнять потребности организма исключительно «живыми» витаминами. Очень важно, что в натуральных продуктах все микронутриенты сбалансированы таким образом, чтобы помочь друг другу усвоиться максимально эффективно.

Откуда брать “живые” витамины?

Где искать оптимальный источник витаминов? Здесь работает старое как мир правило “где родился, там и пригодился”. То есть именно “коренные” фрукты, овощи и ягоды – наилучший источник витаминов для жителей региона, где они произрастают. Особое внимание жителям России стоит обратить на ягоды. Диетологи утверждают, что в течение сезона мы должны съесть по 2 килограмма каждой ягоды, растущей в наших садах, лесах и полях. В их составе – максимум витаминов, минералов,

биофлавоноидов. Практически все ягоды содержат антиоксиданты, предотвращающие старение. Но особенно ими богаты черная смородина, жимолость, черника. Яблоки из садов тоже хороши - неважно, идет ли речь о крупных наливных плодах из теплых регионов, или сибирских ранетках: пектины в их составе очистят кишечник от токсинов, помогут клеткам слизистой обновиться.

В качестве дополнительного источника витаминов можно использовать и привозные фрукты и овощи: конечно, частично микронутриенты разрушаются во время долгого пути от места произрастания до прилавка. Тем не менее, летом они гораздо богаче полезными компонентами, нежели в холодное время года.

Ну и, конечно, если мы отправляемся в отпуск, необходимо воспользоваться возможностью “приобщиться” к местным полезным вкусностям. Тем более, фрукты и овощи, растущие у моря, богаты йодом, которого так не хватает большинству россиян.

Как помочь витаминам усвоиться “по-максимуму”?

Современные исследования показывают, что процесс усвоения витаминов (и любых других полезных веществ) начинается в момент, когда продукт попадает к нам... в рот. Именно сигнал от наших вкусовых сосочков запускает каскад процессов, необходимых для наилучшего усвоения той или иной пищи. Кстати, это одна из причин, по которой синтетические витамины плохо усваиваются: организм просто не понимает, что за капсула или таблетка начала свой путь по пищеварительному тракту.

В процессе пищеварения в каждом из отделов желудочно-кишечного тракта “включаются” различные ферментные системы: они превращают крупные молекулы в компоненты, которые могут использоваться для нужд организма - именно в таком виде пищевые ингредиенты, в том числе и витамины, всасываются в кишечнике. Поэтому нарушения в работе ферментов неблагоприятно сказываются на усвоении полезных веществ. Одна из наиболее распространенных причин, негативно сказывающихся на пищеварении, - это нарушения кишечной микробиоты.

Полезные бактерии, живущие в кишечнике, в процессе своей жизни выделяют продукты обмена - метаболиты - формирующие слабокислую кишечную среду, оптимальную для работы ферментов. Патогенные микробы, занимающие место полезных бактерий при дисбиозе, вырабатывают другие метаболиты, меняющие кишечную среду в щелочную сторону. Из-за этого в работе ферментных систем возникают сбои, и даже самая полезная пища начинает плохо усваиваться.

Кроме того, сами полезные микроорганизмы, например, бифидобактерии активно участвуют в переваривании пищи. Так, клетчатка, в обилии содержащаяся в растительных продуктах, не может перевариваться без их участия: именно с нарушением микробного пейзажа связано вздутие кишечника, возникающее при употреблении некоторых пищевых компонентов.

Еще один бонус, который мы получаем от микробной гармонии в кишечнике, - это витамины, синтезируемые самими полезными бактериями - они вырабатывают почти всю линейку витаминов группы В, витамин К и другие. То есть, поддерживая своих

невидимых помощников, мы обеспечиваем бесперебойную круглогодичную поставку полезных веществ в свой организм.

Как поддержать полезные бактерии для наилучшего усвоения витаминов?

Для того, чтобы наша полезная микробиота помогла нам извлечь максимум пользы из летней диеты, необходимо, прежде всего, правильно ее “кормить”. А лучшее лакомство для защитных бактерий - это грубые пищевые волокна, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах, особенно сырых или прошедших минимальную термическую обработку. Поэтому теплое время года - это шанс не только насытиться витаминами, но и максимально поддержать свою микробиоту.

Однако зачастую одного правильного питания бывает недостаточно - слишком много факторов истощают силы полезных бактерий, включая стрессы, антибиотики, болезни, плохую экологию. Поэтому большинству из нас для поддержки микрофлоры и создания условий для максимального усвоения витаминов необходимы пробиотики.

Ученые компании “Вектор-БиАльгам” разработали целую линейку пробиотических средств: комбинируя их можно корректировать самые разные нарушения со стороны микробиоты - от незначительных до тяжелых (например, после курса лечения антибиотиками и другими агрессивными препаратами, кишечных инфекций, затяжных стрессов и пр.).

Для тех, кому необходимо по-настоящему поддержать свою микрофлору, подойдет базовый курс: в течение 10 дней рекомендуется принимать два пробиотика - Экофлор (по 2 пакета утром и вечером за 30-40 минут до еды) и Трилакт (по 1 флакону в день за 20 минут до еды). Следующий этап - прием пробиотика Бифидум БАГ по 1 флакону в день за 20 минут до еды в течение 10 дней. Завершается курс также приемом пробиотика Бифидум БАГ по 0,5 флакона в день за 20 минут до еды в течение 20 дней.

Для плановой поддержки микрофлоры подойдет курс, включающий прием пробиотика НариЛак по 2-3 столовых ложки в день перед едой в течение 3 недель. Одновременно с первого дня курса принимается пробиотик Пробиофлор Комплекс: по 1 капсуле в день в течение 30 дней.