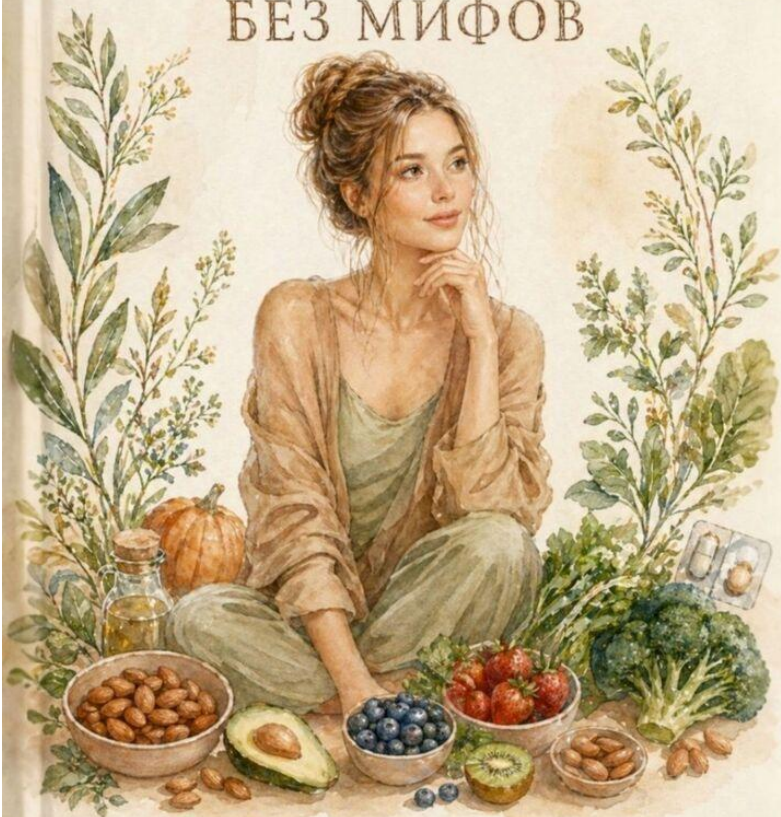


12+

# ЖЕНСКИЕ ВИТАМИНЫ БЕЗ МИФОВ



НИНА АЛЕКСАНДРОВА

# Нина Александрова

# Женские витамины без мифов

*<https://litres.ru/74142917>*

*ISBN 9785006477681*

## Аннотация

Витамины и минералы — острая необходимость или маркетинговый ход? Эта книга поможет разобраться в необходимых биодобавках, правильных дозировках и ситуациях, когда и какие именно БАДы необходимы организму.

А также поможет сэкономить бюджет, уберегая от трат на сомнительные или бесполезные витамины.

# Содержание

Введение	5
ДОЗИРОВКИ	9
ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ПЛОД	10
ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ	14
ПОЛИВИТАМИНЫ	16
КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЕ ВИТАМИНЫ и БАДЫ	19
БЕСПОЛЕЗНЫЕ БАДЫ	22
ВИТАМИН А	27
ВИТАМИН В1	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Женские витамины без мифов**

**Нина Александрова**

© Нина Александрова, 2026

ISBN 978-5-0064-7768-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание! Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

# Введение

Чудодейственность витаминов и микроэлементов без меры и границ — некое заблуждение человечества, которое охотно поддерживают производители. Ещё бы: золотая жила, на которой компании делают миллиарды долларов в год.

Многие из нас слышали, мол, «Пей витамин С — будешь всегда здоров!»

«Без добавок витамина Д кости будут хрупкие»

«При интенсивных умственных нагрузках обязательно надо употреблять Омега-3!»

«От витамина А зрение будет, как у орла!»

Так, да не так!

Да, действительно, эти витамины обладают вышеперечисленными свойствами, но при одном (!) условии, о котором «забывают» упоминать производители: исходный дефицит данного конкретного витамина или вещества!

Да, человек окрепнет и станет легче переносить простуду, благодаря витамину С — если до этого у него была проблема с его потреблением. Если он и до простуды ел апельсины и жевал малинку, то дополнительный приём синтезированного витамина ничего не изменит в жизни этого человека.

Хотя нет, немного изменит: сократит продолжительность простуды часа на 2—3, если верить результатам независимых экспериментов.

Да, добавки витамина Д помогут быстро поставить на ноги малыша с признаками рахита. Но если ребёнок итак здоров и бегаёт голышом по солнышку — то никакой пользы дополнительный приём витамина Д не принесёт.

Да, Омега действительно важна для интеллекта — в том числе, и для интеллекта будущего малыша, растущего в утробе мамочки. Но если женщина и без того на регулярной основе пару раз в неделю

имеет в рационе рыбку и морепродукты — то дополнительный её приём совершенно бессмыслен и не нужен.

Более того, производители в попытках сделать продажи, местами пересекали некую невидимую черту, разделяющую здоровый маркетинг и нездоровое впаривание.

Ходили легенды, что без дополнительного приёма витамина Е эмбрион в утробе беременной женщины просто погибнет. А на деле оказалось, что дополнительный приём этого вещества никак не влияет на беременность — но зато вполне может спровоцировать преждевременный разрыв плодных оболочек. То есть витамин, обещавший здоровье будущему малышу, оказалось, что может стать источником угрозы для него.

Были и слухи, что некоторые витамины препятствуют развитию рака. И на этом тоже долгое время спекулировали, пока не случилось неожиданное открытие: у курильщиков, долгое время принимавших синтезированные витамины (в частности, витамин А), достоверно вырос риск развития рака

лёгких, а продолжительность жизни сократилась на несколько лет. А у мужчин, годами принимавших витамин Е в форме добавки, на 17% возросла вероятность развития рака простаты.

Природа всё ещё умнее человека.

Учёные пытались удалять аппендикс у здоровых детей, дабы предотвратить развитие аппендицита в будущем. Кто-то говорил, что толстая кишка бесполезна — и из неё только всасываются токсины обратно в кровь — и предлагал рутинно удалять её всем подряд.

А кто-то вводил на рынок супер-коктейли, заменяющие питание, от которых худеющие худеют, толстеющие толстеют, больные выздоравливают, а здоровые начинают жить вечно.

Но ни одна — ни одна! — попытка обмануть природу ещё не привела ни к чему хорошему.

Что нужно делать человеку, желающему быть здоровым?

Слушать тело. Слушать потребности. И выполнять требования организма. В питании, в получении эмоций. В физических и интеллектуальных нагрузках.

Никакие добавки не заменят еду! Дополнить могут в каких-то ситуациях, не спору. Заменить — нет.

Более того, здоровая пища — это сплошная органическая химия. И мы даже на толику до сих пор не знаем, что в ней содержится и что влияет на наш организм, помимо изученных и синтезированных уже витаминов и микроэлементов.

Поэтому в корне неверно думать, что можно постоянно увлекаться фаст-фудом и рафинированной пищей и преспокойно снабжать организм таблетированными витаминами: блага это не принесёт. Самочувствие всё равно будет давать сбои, потому как организм нуждается в разнообразном здоровом питании.

То же самое касается и диет: наивно полагать, что можно жёстко ограничивать себя в калориях и питательных веществах, компенсируя нехватку последних таблетками. Дефицит всё равно не компенсируется. И с течением времени, когда ресурсы организма исчерпаются, строгие ограничения в питании могут привести к различным недугам.

Без фанатизма. Без избыточной увлечённости. Но — разумно и вдумчиво стоит выбирать и продукты, и добавки, при необходимости.

Невозможно заменить жену резиновой женщиной. Невозможно заменить домашнего питомца плюшевой игрушкой. Невозможно заменить контакт с природой просмотрами фильмов о ней. И

невозможно заменить здоровое полноценное питание биодобавками.

# ДОЗИРОВКИ

Думать, что витамины — это ж ерунда, ничего от них не будет — совершенно неверно.

Витамины могут быть токсичны, если не соблюдать дозы и график приёма!

# ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ПЛОД

До 2014 года все лекарственные вещества подразделялись на 5 категорий по уровню воздействия их на организм беременной женщины и плода. После 2014 эти категории убрали ввиду того, что по ним сложно классифицировать препараты — изучалось их влияние только на животных, плюс воздействие зависит от дозы, длительности приёма, срока беременности и так далее. В общем, большую часть препаратов оказалось технически невозможно отнести к какой бы то ни было категории.

Поэтому классификация в некоторой степени утратила актуальность. Но всё же, чтобы немного осветить ситуацию, я приведу отсылку к прежней классификации.

Итак, было 5 категорий препаратов, где:

Категория А

Контролируемые исследования не выявили риска для плода. Вероятность вредного воздействия на плод мала.

Категория В

Опыты на животных не выявили риска для плода, исследования на беременных отсутствуют. В эту же категорию входят лекарственные препараты, оказывающие вредное воздействие на плод у животных, но не влияющие на че-

ловеческий плод.

### Категория С

Исследования на животных выявили неблагоприятное действие на плод, данные о влиянии на человеческий плод отсутствуют. Также в эту группу относятся препараты, исследование которых не проводилось ни на человеке, ни на животных. Препараты категории С должны назначаться только тогда, когда ожидаемая польза от их применения превышает потенциальный риск для плода.

### Категория D

Имеются данные о риске для плода, но польза от применения данного препарата оправдывает возможное негативное воздействие на плод. К этой категории препаратов относятся средства, применение которых необходимо при угрозе жизни беременной женщины, либо при наличии серьезного сопутствующего заболевания, когда менее безопасные препараты отсутствуют или неэффективны.

### Категория X

Исследования на животных или людях свидетельствуют о развитии аномалий плода на фоне приема препаратов этой группы, либо есть свидетельства о риске для плода на основании человеческого опыта. Риски применения препаратов категории X при беременности значительно перевешивают возможную пользу от его использования. Препараты противопоказаны беременным женщинам или женщинам, которые планируют беременность.

По риску развития эмбриотоксических и тератогенных эффектов большинство витаминов относятся к категории А по классификации FDA (Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США). К категории С относятся витамины С, К и D.

Обратите внимание! С, К и D! По крайней мере, два этих витамина из трёх постоянно назначаются беременным женщинам!

Витамины А и D в больших (!) дозах могут вызывать различные пороки развития у плода, поэтому большие дозы этих витаминов относят к категории X по классификации FDA, т.е. к средствам, которые не следует применять во время беременности.

Однако в рекомендуемых профилактических и лечебных дозах эти витамины не оказывают повреждающего действия на плод.

То есть, в переводе на общечеловеческий, исходя из имеющихся данных, некоторые витамины могут навредить будущему малышу только в избыточных дозах.

Поэтому всегда внимательно смотрите на дозировку на упаковке и соотносите с рекомендованной суточной потребностью.

Не так давно я общалась с женщиной, которая ежедневно и постоянно принимала при беременности витамин С в сто-кратных дозировках.

Витамин D нередко идёт в дозировке 5000—10000 МЕ.

При профилактической дозе почти в 10—20 раз ниже, и лечебной — прилично ниже. И эти капсулы тоже очень многие пьют при беременности.

Поэтому, пожалуйста, всегда будьте внимательны к тому, что написано на упаковках.

Но даже витамины из безопасной категории А следует применять только (!) в рекомендованных дозах!

# ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ВИТАМИНОВ НА ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Избыток витаминных добавок может навредить не только плоду, но и любому человеку, принимающему их бесконтрольно, независимо от пола и возраста.

Я выяснила — у нас такую статистику не нашла, но есть данные США — что в Штатах ежегодно больше 60000 человек обращаются за медицинской помощью из-за бесконтрольного приёма БАДов, и около 25000 из них нуждаются в стационарном лечении.

«Передозировка витамина Е препятствует свертываемости крови. Это может привести к кровотечениям.

Слишком большое количество витамина К может мешать действию гепаринов, которые кровь разжижают (а женщинам с антифосфолипидным синдромом при беременности обязательно показан приём препаратов этой категории).

Чрезмерное потребление витамина D приводит к опасному повышению уровня кальция в крови, что, в свою очередь, способствует отложению кальция, например, на стенках артерий или в почках (и в сосудах плаценты, в том числе, что может нарушить маточно-плацентарный кровоток и снабжение плода кислородом и питательными веществами).

И высокие дозы водорастворимых витаминов также чреваты побочными эффектами.

Слишком большое количество никотиновой кислоты является причиной появления зуда, а в случае совместного приема с препаратами, снижающими уровень холестерина, приводит к поражениям печени.

Высокий уровень фолиевой кислоты (витамин В9) может маскировать недостаток витамина В12, что при отсутствии лечения приведет к необратимым когнитивным нарушениям.

Даже витамин С может быть опасным: его высокая дозировка или нарушение выведения из организма может вызвать диарею или способствовать образованию камней в почках».

Поэтому бездумный и бесконтрольный приём витаминов и других нутриентов должен быть табуирован! Только в адекватных дозах, только когда действительно есть основания для их приёма, только курсами — никаких пожизненных приёмов.

Самое грустное ещё и то, что если мы не знаем о негативном влиянии какого-то вещества — это ещё не значит, что его нет.

Витамины на сегодня изучены ещё очень и очень поверхностно.

# ПОЛИВИТАМИНЫ

Мне нередко пишут:

— А этот витаминный комплекс можно?

— А вон тот?

— А вот эта компания очень хвалит свою продукцию. У них там сетевой маркетинг — и все пьют эти биодобавки и им от всего помогает.

Мне почти каждый раз хочется сказать: «Вам это просто продали!» — Нет чудо-средства от всех болезней сразу.

Да, можно поверить в их магию — и тогда помогут, конечно, на уровне эффекта плацебо. А если не поверить — то и толку от большинства из них не будет.

Хотите узнать, каковы шансы на эффект от какой-то добавки?

Зайдите на сайт производителя, найдите форму обратной связи и задайте пару вопросов:

— Проходил ли ваш продукт клинические испытания? —

Где, какие, на ком?

— Сколько человек участвовало в испытаниях?

— Каков эффект в сравнении с плацебо?

Скорее всего, Вам или ответят честно, что продукт — не лекарство, и никаких испытаний не проходил. Или расскажут истории о том, что у

мамы перестали выпадать зубы, у сестры — волосы, а у

подруги восстановилось зрение. Если, по легенде, добавка помогает всем и от всего, то, значит, по факту, она не поможет никому и ни от чего.

Более того, я ненароком выяснила, что в некоторые витаминные комплексы могут не только не добавлять указанные на упаковке вещества, но и добавлять неуказанные, коих там быть не должно: типа мочегонных и слабительных средств в витамины для похудения.

И оказалось, что огромное количество производителей грешат таким делом.

Поэтому витамины, упакованные в красивые коробочки, могут быть не так уж безвредны, как нам думается обычно. Хотя, конечно же, это зависит от добросовестности производителя.

Более того, чтоб такой препарат сняли с продажи, он должен попасть в чёрный список. А чтоб он туда попал, необходимо, чтоб организация, контролирующая рынок БАДов, за свой счёт проверила этот препарат и обнаружила в его составе запрещённые компоненты. Препаратов на рынок выходят десятки тысяч в год — разумеется, проверить могут в десятки раз меньше.

Поэтому, если Вы уверены, что нуждаетесь в дополнительных витаминах, то перед покупкой узнайте следующее:

- Точно ли у Вас есть дефицит данного вещества
- Какова репутация производителя
- Каковы дозировки витаминов в сравнении с Вашей су-

точной нормой.

— Не будет ли приём данного комплекса избыточным, учитывая Ваше питание.

# КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЕ ВИТАМИНЫ и БАДЫ

И всё-таки я не буду столь категоричной!

Мы живём не в идеальных условиях, все это понимают. И у кого-то не самый здоровый желудок. Кто-то не ест мясо или имеет пищевую аллергию. Кто-то недополучает микроэлементы в тех продуктах, которые ему доступны.

В конце-концов, врач порекомендовал принимать какой-то витамин (а в идеале только по рекомендации грамотного врача и стоит это делать!)

Как выбрать добавки, чтоб они были максимально качественными и гарантированно безопасными?

1. Покупайте витамины и микроэлементы только в аптеке или специализированных магазинах — ни в коем случае не с рук! 2. Смотрите на маркировку на упаковке: GMP. («GMP (Good Manufacturing Practice; Надлежащая производственная практика) — это международный стандарт, определяющий требования к производству лекарственных препаратов, БАДов, пищевых добавок и некоторых продуктов питания»). Если есть такая маркировка, то БАД прошёл проверку и гарантированно является доброкачественным.

3. На упаковке также должно быть указано, что то, что

лежит в коробочке, не содержит лекарственных средств.

4. Большинство витаминов химически синтезированы. Они аналогичны по молекулярному составу натуральным, но всё-таки не натуральные. И зачастую производятся с использованием ГМО (хотя на сегодняшний день генномодифицированные продукты считаются безопасными). Но есть и натуральные витамины, экстрагированные или иным путём полученные из природных ингредиентов. И если найдёте такие — отдавайте предпочтение им. Это должно быть указано на упаковке.

5. Для проверки прохождения госрегистрации препаратом на территории РФ можно ввести название БАДа или производителя в поисковик на сайте <http://fp.crc.ru/gosregfr/?type=max> Это даст некие гарантии, что данный препарат прошёл проверку. На территории Казахстана я такого сервиса не нашла.

6. Старайтесь выбирать комплексы, в которых содержатся не 20 веществ, а не более 5 — тех, что нужнее вам в вашей ситуации. Потому что в первых вещества явно будут конкурировать друг с другом в процессе всасывания. А в случае, если микроэлементов в составе мало — высока вероятность синергии компонентов (когда  $1+1=11$ , метафорически выражаясь).

7. Обращайте внимание на дозировки! Ещё и ещё раз, пожалуйста! Сравните с теми, что приведены в этом курсе. Если вещества 10% от суточной нормы — это бессмыслен-

но. Если 300% — это может быть вредно.

Ещё про те БАДы, которые попали в чёрный список из-за того, что в составе оказались запрещённые вещества. Вот актуальный перечень: <http://89.rospotrebnadzor.ru/press/release/101269/>

И ещё. Если вдруг начало нарушаться самочувствие, стали ломкими волосы или ногти, ухудшается настроение, проблемы со сном или ещё чем-либо — начинайте не с БАДов и не с самолечения. Начните с качественного обследования и прохождения соответствующих специалистов. Это могут быть и гормональные сбои, и соматические проблемы — попытка спасти ситуацию БАДами может привести к напрасной потере времени.

Часто мне молодые мамочки пишут, что стали плаксивыми и агрессивными. И первый вопрос: «Что мне попить?» Мой вполне логичный ответ: «А как у Вас со сном и отдыхом? Может, это банальное выгорание с новорожденным малышом? И если так, то надо просто попросить родных дать Вам возможность высыпаться и иногда посвящать время и внимание себе».

И нередко, действительно, немного порефлексировав, женщина начинает понимать, что это не дефицит чего-то там, а именно прерывистый сон и однообразный быт.

Хотя не всегда всё так однозначно — и всё-таки следует посетить врача при явном нарушении самочувствия.

# БЕСПОЛЕЗНЫЕ БАДЫ

БАДЫ — не всегда равно «польза».

Даже на сайте Роспотребнадзора написано: «Важно помнить, что БАД не является лекарственным препаратом. Зачастую нечестные распространители предлагают БАД под видом „лечебных препаратов“, „чудодейственных лекарств“, по заверениям лжеврачей, якобы, необходимые для лечения, вымогая при этом у граждан немалые денежные средства».

БАДы стали чрезвычайно популярны. И даже люди, живущие в сверхблагоприятных регионах, богатейших полезными полноценными продуктами питания, упрямо увлекаются ими, веруя в многообещающую рекламу.

Но при этом производство БАДов контролируется, как я говорила, довольно мягко. Совсем не так, как производство лекарственных средств. А количество подделок на рынке колоссально.

БАДы отнесли к продуктам питания — соответственно, сильно строгих проверок на безопасность и эффективность, как это происходит с фармпрепаратами, для них нет. Они должны проходить исследования — которые обязаны проводить и финансировать сами производители. И единственное, что производитель должен доказать — это факт их безопасности. Соответственно, тут всё зависит от добросовестности самого производителя.

Про надписи на упаковках отдельная история: они делаются, исходя из пожеланий потенциальных покупателей: проводятся опросы в фокус-группах, и наиболее понравившиеся из высказываний идут на упаковку с БАДом. Причём эти утверждения всегда размыты и не описывают конкретный эффект: «Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы!» — Что это? Что конкретно включает в себя это понятие? Какой механизм действия?

Если задать этот вопрос представителю, он не ответит. Потому что ответа нет.

На сегодняшний день на рынке присутствует больше 100.000 БАДов — веществ, в большинстве своём, с недоказанной эффективностью, которые человечество употребляет на миллиарды долларов в год.

Это — золотая жила. И её представители делают всё возможное, чтоб производство БАДов не начало контролироваться, как производство лекарств. В противном случае, на этом рынке могут остаться только единичные препараты — и то это будут, скорее всего, моно-вещества, отдельные минералы или поливитамины с не более, чем пятью составляющими.

Резюме: БАДы — не всегда безопасны и не всегда эффективны. Растительные препараты — не всегда безвредны. И к ним тоже надо относиться с осторожностью.

Витамины — почти никогда не натуральны, а производятся химическим путём: да, они всё равно идентичны по хи-

мическому составу натуральным витаминам, но их потребление следует тоже тщательно взвешивать.

В яблоке содержится невероятное число фитохимических элементов, как их называют. Но учёные из всей этой плеяды могут назвать достоверно только единичные фитохимикаты.

Выходит, витамин С изолированно в таблетке и витамин С в составе яблока в комплексе с десятками других веществ — это далеко не одно и то же. Ведь все эти вещества каким-то неведомым образом взаимодействуют между собой. Простой пример: половинка яблока имеет такую же антиоксидантную активность, как 1500 мг витамина С, тогда как фактическое содержание витамина С в таком количестве яблока — всего лишь 80 мг. Ещё одно доказательство того, как много мы ещё не знаем. И как важно не пытаться замещать питание капсулами.

Более того, то, что мы принимаем, может оказать влияние не только на наше здоровье, но и на здоровье наших будущих детей и внуков — никто не оценит влияние добавок в столь долгосрочной перспективе. А гипотезы на этот счёт уже есть.

Как-то консультировала девушку в положении, которой интернет-нутрициолог сказал, что её малыш получает из её организма только токсины, и без БАДов не будет нормально развиваться.

Она переслала мне от этого нутрициолога перечень из полудюжины веществ, ни по одному из которых в научной литературе нет никаких данных о том, что они оказывают хоть

сколько-нибудь благотворное

влияние на организм в изолированном виде и — главное — не оказывают негативного влияния!

Выходит, что человек в погоне за наживой, ничтоже сумняшеся, предлагает беременным, а, значит, мнительным и уязвимым, женщинам химию, про которую даже не сможет обоснованно сказать: «Это точно безопасно для Вас и Вашего малыша: можете прочесть в этой, этой и этой научной статье, основанных на независимых исследованиях!»

А в истории были случаи, когда биодобавки приносили колоссальный вред здоровью.

Пятьдесят лет назад на рынок поступила аминокислота Триптофан. Производители позиционировали её, как вещество, помогающее справляться с широким спектром недугов от ПМС до бессонницы. А в итоге потребители через несколько месяцев начали ощущать судороги в конечностях, потерю аппетита, слабость — вплоть до серьёзных неврологических нарушений. И, что самое страшное, после прекращения приёма Триптофана симптоматика не ушла.

Оказалось, что гипотеза о пользе Триптофана не сработала — а на деле изолированный приём этой аминокислоты привёл к плачевным последствиям. При этом триптофан в составе продуктов питания очень важен и нужен!

Как в одном интервью мудрый доктор иронично сказал: «БАДы доказанно приносят пользу только одному человеку: тому, кто их продаёт!»

Быть может, не всё так однозначно. Но, совершенно точно, это тот случай, когда следует 7 раз отмерить прежде, чем отрезать.

И если покупать — то только то, что проверено и безопасно. Теперь о каждом витамине по-отдельности.

# ВИТАМИН А

## Витамин А

Функции: обеспечивает рост и размножение, способствует работе кожи и костей, поддерживает иммунитет, обеспечивает сумеречное зрение.

Суточная потребность по ВОЗ:

Детям — 400—500 мкг

Женщинам — 600—700 мкг

Мужчинам — 900—1000 мкг

Беременным — 770 мкг (2500 МЕ)

Кормящим — 1300 мкг (4300 МЕ)

При повышенных умственных и физических нагрузках и избыточном стрессе потребность возрастает.

В мясных продуктах содержится витамин А (ретинол): рыбий жир, печень, икра, молоко, сметана, творог, яичные желтки и другие: ниже таблица с содержанием витамина А.

В растительных продуктах содержится провитамин А (бета-каротин), который в организме превращается в ретинол. Содержится в

моркови, бобовых, персиках, шиповнике и многих жёлтых и зелёных овощах и фруктах.

Восполнить потребность в витамине А довольно просто.

Один куриный желток обеспечивает среднюю суточную потребность. Или всего лишь 10 грамм говяжьей печени до-

статочно для этой же цели.

Однако не стоит опасаться передозировки — организм знает, как переработать избыточный ретинол или каротин, поступающий из продуктов питания. Единственным «опасным» в плане передозировки этим витамином продуктом в современном мире может быть куриная печень, потому как курам специально дают искусственные добавки витамина А, а он в значительном количестве накапливается в печени.

Ниже дана таблица с продуктами, богатыми витамином А. За суточную норму для взрослого 70-килограммового человека взято 1000 мкг.

**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА А в 100 граммах продукта:**

Рыбий жир (из печени трески) — 25000 мкг, 2500%

Печень говяжья — 8367 мкг, 837%

Морковь — 2000 мкг, 200%

Рябина красная — 1500 мкг, 150%

Угорь — 1200 мкг, 120%

Петрушка (зелень) — 950 мкг, 95%

Яичный порошок — 950 мкг, 95%

Желток куриного яйца — 925 мкг, 93%

Сельдерей (зелень) — 750 мкг, 75%

Укроп (зелень) — 750 мкг, 75%

Шпинат (зелень) — 750 мкг, 75%

Масло топленое — 667 мкг, 67%

Масло сладко-сливочное несоленое — 653 мкг, 65%

Курага — 583 мкг, 58%

Урюк — 583 мкг, 58%

Икра чёрная зернистая — 550 мкг, 55%

Яйцо перепелиное — 483 мкг, 48%

Икра красная зернистая — 450 мкг, 45%

Масло сливочное — 450 мкг, 45%

Шиповник — 434 мкг, 43%

Щавель (зелень) — 417 мкг, 42%

Капуста брокколи — 386 мкг, 39%

Сливки сухие 42% — 377 мкг, 38%

Сок морковный — 350 мкг, 35%

Кресс-салат (зелень) — 346 мкг, 35%

Кинза (зелень) — 337 мкг, 34%

Лук зелёный (перо) — 333 мкг, 33%

Лук порей — 333 мкг, 33%

Сыр «Камамбер» — 303 мкг, 30%

Сыр «Швейцарский» 50% — 300 мкг, 30%

Причины гиповитаминоза:

Несбалансированное питание, что в наших реалиях фактически невозможно.

Болезни ЖКТ: хронический панкреатит, дефицит ферментов, синдром раздражённого кишечника и другие болезни тонкого кишечника, нарушения оттока жёлчи, гепатит, цирроз.

Признаки гиповитаминоза: ухудшение ночного зрения, мушки перед глазами, сухость глаз, шелушение кожи, шер-

шавость коленей и локтей, снижение секреции потовых и сальных желёз. Ломкость ногтей, выпадение волос, появление перхоти. У детей — задержка развития.

Гипервитаминоз. Ретинол в избытке токсичен. Бета-каротин — нет. Но для качественного усвоения бета-каротина надо употреблять продукты, содержащие его, вместе с жирами: маслом, майонезом или сметаной. При этом каротин усваивается и превращается в ретинол в организме только у 50% населения. То есть, если человек, не способный усвоить каротин из морковки, становится

вегетарианцем, то он рискует попасть в число людей, у которых рано или поздно проявится симптоматика дефицита витамина А.

Ретинол накапливается в печени и трудно выводится из организма. Однако гипервитаминоз возможен при значительной передозировке витамина А (в 100 раз и больше).

Признаки: головные боли, сухость кожи, ломкость и выпадение волос, тошнота и рвота, повышение температуры тела, боль в суставах вне физических нагрузок и появление гематом вне травм.

От каротиноидов — пожелтение кожи (одна дама поделилась историей, что её ребёнок пожелтел, и у него врачи искали избыток билирубина — а оказалось, что от большого количества морковки в рационе).

Избыток витамина А (который возможен при ежедневном бесконтрольном приёме в пищу куриной печени или вита-

минных добавок в больших дозах) токсичен для плода и может оказать тератогенное действие.

Анализ крови на витамин А (ретинол) не очень показателен, и может быть информативен только в случае значительного

гипервитаминоза и значительного дефицита витамина А. Дело в том, что витамин А довольно быстро переходит из кровяного русла в ткани организма — в частности, в печень. Поэтому анализ крови на витамин А есть, но в подавляющем большинстве случаев совершенно бессмыслен.

Обычно диагноз избытка или недостатка витамина ставится по клинической симптоматике и анамнезу.

Витамин А хорошо сочетается с витаминами С, Е (в небольшом количестве), железом и цинком. С В12, витамином К — подавляют друг друга. С остальными — нейтрально.

Подробнее о негативном действии избытка витамина А:

Витамин А в высоких дозах ( $> 7,5$  мг (7500 мкг), или 24750 МЕ в сутки) способен оказывать тератогенное действие (нарушение формирования лицевого скелета и аорты и другие пороки развития), вызывать внутриутробную задержку развития плода.

При гипервитаминозе А у взрослого человека может нарушаться свёртываемость крови и повышаться внутричерепное давление.

Согласно международным рекомендациям максимальная

суточная доза витамина А для беременных не должна превышать 10000 МЕ (3 мг).

Токсичность ретинола зависит от дозы и длительности применения, а также от возраста человека. В редких случаях легкие симптомы хронической интоксикации у взрослых могут развиваться даже при приеме 10 мг/сут ретинола в течение 6 мес. Разовая доза ретинола более 500 мг может привести к острому отравлению.

Тератогенный эффект повышенных доз ретинола сохраняется и после прекращения его приема, поэтому планировать беременность после применения препарата в лечебной дозе рекомендуется лишь через 6—12 месяцев.

### **Выдержка из ВОЗ**

*«Добавки витамина А для детей в возрасте 1—5 месяцев»*

От дефицита витамина А страдает около 190 миллионов детей дошкольного возраста, главным образом в Африке и Юго-Восточной Азии. Витамин А способствует быстрому росту детей грудного и раннего возраста и помогает им бороться с инфекциями. Недостаточное потребление витамина А может быть причиной дефицита витамина А, который может приводить к нарушениям зрения в форме ночной слепоты и повышать риск заболеваемости и смертности от детских инфекций, включая корь и диарейные инфекции.

Обычно дети рождаются с незначительными запасами витамина А и зависят от его внешних источников, главным образом от грудного молока. В районах, где распространены

дефицит витамина А и/или недостаточность питания, дети по всей вероятности получают недостаточное количество витамина А из грудного молока в связи с плохим нутритивным статусом матери.

Во многих странах, где дефицит витамина А является проблемой общественного здравоохранения, дети в возрасте 6—59 месяцев получают добавки витамина А для снижения риска заболеваемости и смертности. Однако в отношении детей в возрасте до 6 месяцев исследования показывают, что добавки витамина А не оказывают положительного воздействия с точки зрения снижения риска заболеваемости и смертности».

ВОЗ про витамин А при лактации:

«В районах, где распространены дефицит витамина А и/или недостаточность питания, грудное молоко, вырабатываемое организмом матери, может содержать витамин А в недостаточных концентрациях.

Можно ожидать, что добавки витамина А, предоставляемые женщинам в послеродовой период, улучшат статус витамина А у матери и, следовательно, повысят его содержание в грудном молоке и улучшат здоровье матери и ребенка. Однако фактические данные, имеющиеся на сегодняшний день, указывают на то, что добавки витамина А, предоставляемые женщинам в послеродовой период, не снижают риск заболеваемости и смертности матерей и их детей.

В послеродовой период женщинам следует настоятель-

но рекомендовать надлежащее питание, которое наилучшим образом обеспечивается благодаря сбалансированному потреблению здоровых продуктов питания».

ВОЗ про витамин А при респираторных инфекциях у детей:

«В двух систематических обзорах роли, которую играет назначение витамина А детям с целью профилактики инфекций дыхательных путей, сделаны выводы, что такие добавки необходимо назначать только детям с низким пищевым статусом.

Эти результаты также говорят о том, что дозировка и потенциальные побочные эффекты относятся к важным факторам, которые необходимо учитывать при назначении.

Передозировка витамина А может оказать токсическое влияние, связанное с тошнотой, рвотой и потерей аппетита, что усугубляет нехватку питательных веществ».

ВОЗ про витамин А при беременности:

«Хотя имеются некоторые признаки того, что добавки витамина А, предоставляемые беременным женщинам в небольших дозах ежедневно или еженедельно, начиная со второго или третьего триместра беременности, могут замедлить снижение уровней содержания ретинола в сыворотке крови матери на поздних сроках беременности и ослабить симптомы ночной слепоты, фактические данные, имеющиеся на сегодняшний день, свидетельствуют о том, что добавки витамина А, предоставляемые во время беременности, не

снижают риск заболеваемости и смертности матерей и их детей».

# ВИТАМИН В1

## Витамин В1, тиамин

Тиамин необходим для осуществления ферментативных реакций, в ходе которых углеводы преобразуются в энергию, а также играет важную роль в функционировании сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем.

Суточная потребность:

Дети — 0,2—0,3 мг (200—300 мкг)

Женщины — 0,9—1,1 мг.

Мужчины — 1,2 мг

Беременные — 1,4—1,9 мг.

Кормящие — 1,4—2,2 мг.

Тиамин присутствует в таких продуктах, как дрожжи, цельнозерновой хлеб, мука, яйца, мясо, фасоль, орехи, крупы, горох и цельные злаки. Сыр с плесенью, кстати, содержит большое количество витамина В1 — около 0,4 мг на 100 грамм.

Ниже представлена таблица продуктов, содержащих наибольшее количество витамина В1 на 100 грамм (за суточную потребность взято 1,5 мг):

Семена подсолнечника (семечки) — 1.84 мг, 123%

Кунжут — 1.27 мг, 85%

Отруби овсяные — 1.17 мг, 78%

Соя (зерно) — 0.94 мг, 63%

Горох (лущеный) — 0.9 мг, 60%

Фисташки — 0.87 мг, 58%

Халва подсолнечная — 0.8 мг, 53%

Отруби пшеничные — 0.75 мг, 50%

Арахис — 0.74 мг, 49%

Икра минтая — 0.67 мг, 45%

Икра красная зернистая — 0.55 мг, 37%

Мясо (свинина мясная) — 0.52 мг, 35%

Кешью — 0.5 мг, 33%

Фасоль (зерно) — 0.5 мг, 33%

Фундук — 0.46 мг, 31%

Хлопья овсяные «Геркулес» — 0.45 мг, 30%

Пшеница (зерно, мягкий сорт) — 0.44 мг, 29%

Крупа гречневая (ядрица) — 0.43 мг, 29%

Крупа гречневая (продел) — 0.42 мг, 28%

Мука ржаная обойная — 0.42 мг, 28%

Мука пшеничная обойная — 0.41 мг, 27%

Кедровый орех — 0.4 мг, 27%

Мука гречневая — 0.4 мг, 27%

Мясо (свинина жирная) — 0.4 мг, 27%

Грецкий орех — 0.39 мг, 26%

Почки говяжьи — 0.39 мг, 26%

Мука пшеничная 2 сорта — 0.37 мг, 25%

Следует помнить, что при высоких температурах тиамин разрушается, и его содержание в продукте уменьшается.

Поэтому в качестве источника этого витамина лучше до-

бавить в рацион продукты, не нуждающиеся в термической обработке. Например, орехи.

Гиповитаминоз витамина В1 в наших реалиях встречается исключительно редко. Это связано с разнообразием продуктов питания. Нарушение всасывания тиамин может возникнуть на фоне приёма больших доз алкоголя, на фоне несбалансированного высокоуглеводного питания и при заболеваниях кишечника, при которых нарушается функция всасывания.

Во время беременности гиповитаминоз может спровоцировать неукротимая рвота при токсикозе. В тканях накапливается довольно мало тиамин из-за того, что он водорастворим и легко выводится из организма. Поэтому дефицит витамина В1 может проявить себя достаточно быстро.

Также ускорять выведение тиамин могут чай, кофе, сахар, мочегонные и слабительные средства.

Ранние признаки гиповитаминоза не имеют ярко выраженной клинической картины.

К ним можно отнести апатию, раздражительность, ухудшение сна, боли за грудиной и в животе, тошноту, головные боли, ухудшение координации, потерю веса. До более серьёзной клинической симптоматики бери-бери (авитаминоза тиамин) мы не доходим: это происходит только в тех странах, где основной рацион — шлифованный рис.

Гипервитаминоз практически не встречается, поскольку тиамин быстро выводится с калом и мочой. Достичь избыт-

ка тиамин можно лишь инъекционными формами и большими дозами. Тогда может возникнуть аллергическая реакция, спазмы в мускулатуре, снижение давления и повышение температуры. Серьёзные аллергические реакции требуют немедленной помощи врача. Более лёгкая симптоматика проходит довольно быстро — с выведением тиамин из организма.

Анализ крови на тиамин не очень информативен: тиамин довольно быстро переходит из крови в ткани, особенно мышечную — поэтому анализ проводится редко. Чаще всего при подозрении на гиповитаминоз (анамнез плюс клиническая симптоматика) вводят витамин В1 и наблюдают за реакцией организма. Если есть положительная реакция, то продолжают введение в соответствии с потребностями организма.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.