

## **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.