

Як краще споживати вітаміни та поживні речовини

Написав Administrator

Четвер, 29 лютого 2024, 16:04 - Останнє оновлення Четвер, 29 лютого 2024, 16:07



Як краще споживати вітаміни та поживні речовини

Отримувати всі поживні речовини з їжі багатьом людям складно, а от випити кілька пігулок – значно легше завдання. При цьому багато людей вірить, що це абсолютно рівноцінний внесок для здоров'я. Розповідаємо, чи так це насправді.

Офіційні харчові рекомендації, наприклад, Food and Nutrition Board (США), радять отримувати вітаміни і мінерали із їжі, а не з добавок. Вони спираються на вміст мінералів і вітамінів саме в сучасних рослинах. Чому так?

- Вітамін С в пігулці – це просто вітамін. Вітамін С в смородині чи яблуках – це не лише вітамін, а й поживні речовини, клітковина, вода, купа інших вітамінів, антиоксиданти. І так з усіма вітамінами.
- Збалансована їжа – це здоровий кишківник.

Приймати добавки “про всяк випадок” категорично не рекомендується. То як дізнатися чи вони потрібні?

Не існує єдиного тесту на вміст вітамінів в тілі. Брак вітаміну D чи B12 можна визначити завдяки аналізам. Щодо решти вітамінів слід зважати на ознаки нестачі, а інколи на те, що після прийому вітаміну стало краще. Накопичуються, передусім, жиророзчинні вітаміни, а також B12, трохи B9, C, залізо, кальцій, та омега-3-поліненасичені жирні кислоти.

Дослідження показали, що особливих побічних ефектів від прийому добавок немає. Але особливого сенсу також. Масштабні рандомізовані клінічні дослідження показали, що більшість людей п'є вітаміни дарма. Зокрема, вітаміни не зменшують захворюваність на серцево-судинні хвороби, інфаркти та інсульт, не запобігають появі чи розвитку деменції.

Водночас більшість людей, які п'ють БАДи не усвідомлюють, що через прийом добавок понад міру можуть виникати побічні ефекти. Саме тому критично важливо дотримуватись дозувань, не приймати їх навмання та консультуватись з лікарем.

Дієтичні добавки можуть бути корисні для людей з певними медичними показаннями. Ці показання має визначити лікар. Передусім добавки рекомендовано людям, які з якихось причин не можуть отримати всі необхідні речовини із їжі:

- вагітні жінки, особливо з багатоплідною вагітністю;
- люди із порушеннями всмоктування в шлунково-кишковому тракті (хоча тут доцільність перорального прийому вітамінів сумнівна);
- люди, що пережили голодування або тривале недоживлення;
- люди, що сидять на суворій дієті і при цьому багато тренуються (танцюристи, атлети);
- люди, що дотримуються раціону, що виключає певні продукти (веганство, відмова від вуглеводів);
- люди, що підтримують протестне голодування та виходять із нього.

Жодна добавка не здатна замінити повноцінний раціон. Саме їжа значно багатша та корисніша для організму, тому вона має бути першоджерелом всіх корисних речовин.

Як краще споживати вітаміни та поживні речовини

Написав Administrator

Четвер, 29 лютого 2024, 16:04 - Останнє оновлення Четвер, 29 лютого 2024, 16:07

За матеріалами МОЗ України