

ВИТАМИНЫ: ВЫМЫСЛЫ И ПРАВДА

Могут ли повыситься умственные способности, если принимать витамины в большом количестве?

Научно не доказано, что у здорового, правильно питающегося и достаточно обеспеченного витаминами человека, умственные способности улучшаются при приёме дополнительного количества витаминов.

Может ли витамин С излечить простуду?

Недостаток витамина С резко снижает активность иммунной системы и способность организма сопротивляться простудным заболеваниям. Восполнение этого недостатка путём регулярного приёма витамина С в дозах, соответствующих или близких физиологической потребности человека (60-80 мг в день) снижает частоту и тяжесть простудных заболеваний, способствует их более быстрому излечению.

Имеются убедительные доказательства, что высокие дозы витамина С до 1,0 г и выше способствуют снижению тяжести и сроков простудного заболевания.

Нуждаются ли люди, занимающиеся физическими упражнениями, в больших количествах витаминов?

Повышенные физические нагрузки увеличивают потребность в витаминах, а их недостаток существенно снижает физическую работоспособность, силу и выносливость человека. Поэтому оптимальное обеспечение организма витаминами – это необходимое условие поддержания хорошего нервно-мышечного тонуса и высоких спортивных достижений.

Дают ли витамины энергию?

Сами по себе витамины каких-либо калорий не содержат. Но они необходимы для получения энергии в процессах окисления других пищевых веществ, прежде всего, жиров и углеводов. При недостатке витаминов эти процессы нарушаются. Поэтому

усталость, сонливость, упадок сил являются признаками витаминного дефицита. В таких случаях может помочь приём витаминов. Однако усталость может быть вызвана и каким-то заболеванием. Если приём витаминов в течение недели не помогает и не добавляет энергии, необходимо показаться врачу.

Может ли варьироваться содержание витаминов в свежих фруктах и овощах?

Да, существенно. Климат, время года, строение почвы, сорт, удобрения, степень зрелости и методы уборки, транспортировка и хранение влияют на содержание витаминов в продуктах. Существенное влияние на содержание витаминов оказывает способ хранения в домашних условиях и приготовление продуктов.

Можно ли удовлетворить потребность в витаминах только за счёт продуктов питания?

Для того чтобы полностью обеспечить организм необходимым количеством витаминов, обычного рациона, как правило, оказывается недостаточно. В него необходимо регулярно включать продукты, дополнительно обогащённые недостающими витаминами, или принимать поливитаминные препараты в дозах, восполняющих недостаточное поступление витаминов с пищей.

Как следует принимать витамины: периодически, курсами или постоянно?

Недостаток витаминов в обычном рационе – постоянное явление, поэтому и восполнять его желательно постоянно, используя в этих целях тот или иной препарат, а также чередуя их в зависимости от условий, вкуса.

Как следует хранить витаминные препараты?

Защищайте их от высокой температуры, света, воздуха и влаги, храните в прохладном, сухом и тёмном месте. Витаминные препараты следует хранить в холодильнике

За счёт каких продуктов питания можно улучшить обеспеченность витаминами?

В природе не существует продукта, содержащего одновременно все витамины в необходимых количествах. Поэтому, чтобы улучшить обеспеченность витаминами, нужно, прежде всего, сделать рацион разнообразным, содержащим все основные группы продуктов:

- овощи, фрукты и соки
- зерновые продукты
- молоко и молочные продукты
- мясо, рыба, птица
- жировые продукты.

Может ли витамин С излечить простуду?

Недостаток витамина С резко снижает активность иммунной системы и способность организма сопротивляться простудным заболеваниям.

Восполнение этого недостатка путём регулярного приёма витамина С в дозах, соответствующих или близких физиологической потребности человека (60-80 мг в день) снижает частоту и тяжесть простудных заболеваний, способствует их более быстрому излечению.

Имеются убедительные доказательства, что высокие дозы витамина С до 1,0 г и выше способствуют снижению тяжести и сроков простудного заболевания.

***Нуждаются ли люди,
занимающиеся
физическими
упражнениями, в
больших***

количествах витаминов?

Повышенные физические нагрузки увеличивают потребность в витаминах, а их недостаток существенно снижает физическую работоспособность, силу и выносливость человека. Поэтому оптимальное обеспечение организма витаминами – это необходимое условие поддержания хорошего нервно-мышечного тонуса и высоких спортивных достижений.

Предотвращает ли витамин D остеопороз?

Витамин D улучшает всасывание кальция и минерализацию костей, тем самым, предотвращая остеопороз.

***Дают ли
витамины
энергию?***

Сами по себе витамины каких-либо калорий не содержат. Но они необходимы для получения энергии в процессах окисления других пищевых веществ, прежде всего, жиров и углеводов. При недостатке витаминов эти процессы нарушаются. Поэтому усталость, сонливость, упадок сил являются признаками витаминного дефицита. В таких случаях может помочь приём витаминов. Однако усталость может быть вызвана и каким-то заболеванием. Если приём витаминов в течение недели не помогает и не добавляет энергии, необходимо показаться врачу.

Да, существенно. Климат, время года, строение почвы, сорт, удобрения, степень зрелости и методы уборки, транспортировка и хранение влияют на содержание витаминов в продуктах. Существенное влияние на содержание витаминов оказывает способ хранения в домашних условиях и приготовление продуктов.

***Может ли
варьироваться
содержание витаминов
в свежих
фруктах и овощах?***

***Можно ли удовлетворить
потребность в витаминах
только
за счёт продуктов питания?***

**Для того чтобы
полностью обеспечить
организм необходимым
количеством витаминов,
обычного рациона, как
правило, оказывается
недостаточно. В него
необходимо регулярно
включать продукты,
дополнительно обогащённые
недостающими витаминами,
или принимать
поливитаминные препараты
в дозах, восполняющих
недостаточное поступление
витаминов с пищей.**

***Как следует хранить
витаминные препараты?***

**Защищайте их от высокой
температуры, света, воздуха
и влаги, храните в
прохладном, сухом и тёмном
месте. Витаминные
препараты следует хранить в
холодильнике.**

***За счёт каких продуктов
питания
можно улучшить
обеспеченность
витаминами?***

**В природе не
существует продукта,
содержащего
одновременно все
витамины в
необходимых
количествах. Поэтому,
чтобы улучшить
обеспеченность
витаминами, нужно,
прежде всего, сделать
рацион разнообразным,
содержащим все
основные группы
продуктов;
- овощи, фрукты и соки
- зерновые продукты
- молоко и молочные
продукты
- мясо, рыба, птица
- жировые продукты.**

***Как следует принимать
витамины:
периодически, курсами
или постоянно?***

**Недостаток витаминов
в обычном рационе –
постоянное явление,
поэтому и восполнять
его желательно
постоянно, используя в
этих целях тот или иной
препарат, а также
чередую их в
зависимости от условий,
вкуса.**

