

The age of Information is also the age of misinformation – Claims regarding vegetarianism and vitamin A

[\[source\]](#)

Posted on August 28, 2014 by The VRG Blog Editor
By [Riccardo Racicot](#)

Вік інформації - також вік дезінформації.
Твердження про веганство та вітамін А

Опубліковано 28 серпня 2014 р. у блозі [VRG.org](#)
Автор: [Рікардо Расіком](#)



In today's age of information we are able to access the answer to almost any question we have within seconds. With access to the Internet and search engines at our fingertips, thanks to smartphones and laptops, any inquiry or dispute can be settled immediately. Unfortunately this is a double-edged sword. While we may have swift access to information, there is no assurance that it is accurate. This is especially true regarding nutrition information. There are countless resources on the Internet claiming to be legitimate sources, many of which have an agenda. These sources include advocacy groups promoting a particular agenda and



У сучасному світі інформації за секунди ми можемо знайти відповіді на всі питання. Завдяки доступу до Інтернету та пошуковим системам, смартфонам та ноутбукам будь-який запит чи суперечка можуть бути негайно вирішені через пошук надійної інформації. На жаль, це палиця з двома кінцями. Хоча ми можемо мати швидкий доступ до інформації, немає впевненості у її правильності. І це особливо стосується інформації про харчування. В Інтернеті існує безліч ресурсів, які стверджують, що вони є об'єктивними джерелами, але багато з них мають певну упередженість. Ці джерела включають групи з адвокації

who may posture legitimate sounding ideas as science when the background information is not there. This, I believe, perpetuates myths and poor quality information, directly resulting in stigma and misinformation towards vegetarianism.

About a month ago I happened to see a Facebook post from one such advocacy group claiming “Carrots are not a source of vitamin A. Vitamin A is found exclusively in animal foods.” While I am not a vegetarian, this type of misinformation concerns me because it may dissuade people from pursuing a healthy vegetarian lifestyle. Claims such as this are unfounded and based on a poor understanding of science and I would like to dispel some common myths surrounding vegetarianism and [vitamin A](#) here.

Claim: Vitamin A is found exclusively in animal foods

Technically this is correct. However it's highly misleading. Vitamin A in its complete form, [retinol](#), is only found in animal products; however, the [precursors](#) to vitamin A are found in a plethora of fruits and vegetables including carrots, mango, spinach and sweet potatoes. When we eat foods containing these precursors, such as [beta-carotene](#), our body converts them to vitamin A. The rate of conversion from beta-carotene to retinol varies widely depending on a number of factors and ranges from a 3.8:1 to 28:1 ratio, meaning it requires somewhere between 3.8 to 28 units of retinol precursors to make a single unit of retinol. **[1]**

Because of the variation in the conversion rate of carotenoids to retinol, daily vitamin A requirements are expressed in micrograms (mcg) of [Retinol Activity Equivalents \(RAE\)](#), a unit that takes into consideration the ease of absorption depending on the source of vitamin A. Many plant-based sources actually have a higher RAE than their animal-based counterparts, with the major exception being beef liver. While plant-based foods are not a source of complete vitamin A, they provide our bodies with the necessary building blocks to meet our vitamin A

певних конкретних меседжів, і які можуть позиціонувати ніби науково оформлені твердження, але безпідставно. Це, я вважаю, призводить до безкінечного розповсюдження і повторення міфів та інформації низької якості, і це стигматизує в тому числі вегетаріанство та підкріплює різні неадекватні твердження щодо нього.

Близько місяця тому мені довелося побачити повідомлення на Facebook з однієї групи захисту, в якій стверджувалося: «Морква не є джерелом вітаміну А. Вітамін А міститься виключно в продуктах тваринного походження». Хоча я сам не вегетаріанець, цей тип дезінформації мене хвилює, тому що він може відвернути людей від здорового та збалансованого вегетаріанського харчування. Подібні твердження необґрунтовані і засновані на поганому розумінні науки, і тут я хотів би розвіяти деякі відомі міфи, пов'язані з вегетаріанством та [вітаміном А](#).

Твердження: вітамін А знайдено виключно в продуктах тваринного походження

Технічно кажучи, це твердження є вірним. Однак насправді воно вводить в оману. Вітамін А у його повній формі, [ретинол](#), міститься лише у продуктах тваринного походження; проте, [прекурсори](#) вітаміну А виявляються у безлічі фруктів та овочів, включаючи моркву, манго, шпинат та солодку картоплю (батат). Коли ми їмо продукти, що містять ці прекурсори, такі як [бета-каротин](#), наше тіло перетворює їх на вітамін А. Співвідношення перетворення з бета-каротину в ретинол варіюється в широких межах залежно від ряду факторів і коливається від 3,8:1 до 28:1, а це означає, що потрібно від 3,8 до 28 одиниць прекурсорів ретинолу, щоб тіло людини виробило 1 одиницю ретинолу. **[1]**

Через різні коефіцієнти перетворення каротиноїдів в ретинол, щоденні вимоги до вітаміну А виражаються в мікрограмах (мкг) [еквівалентів активності ретинолу \(RAE\)](#), тобто одиницях, які враховують легкість отримання вітаміну А в залежності від його джерел. Багато джерел вітаміну А рослинного походження насправді мають більш високий рівень RAE, ніж продукти тваринного походження, основним винятком є яловича печінка. У той час як рослинні продукти не є джерелом готового вітаміну А, вони забезпечують наші тіла необхідними

requirements.

	Cooking method	mcg RAE/ Cup
Beef Liver	Pan fried	9,680
Sweet Potato (without skin)	Boiled	2,581
Carrot	Boiled	1,329
Spinach	Boiled	943
Eggs	Boiled	203
Coho Salmon	Dry Heat	80
Chicken Breast (without skin)	Roasted	8

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Claim: Vegetarians cannot obtain enough vitamin A to meet daily requirements

In the United States, vitamin A deficiency is rarely an issue, so much so the newly proposed FDA Nutrition Facts label will not require the listing of vitamin A. [2] This is no exception for vegetarians. For adult males the Recommended Dietary Allowance (RDA) is 900 mcg RAE while for women it is 700 mcg RAE. These amounts of vitamin A are easily achievable by a few servings of yellow-orange fruits and vegetables and/or dark leafy greens. For example a simple raw salad of spinach, [Swiss chard](#), carrots, tomato and bell peppers is enough to fulfill the daily requirements for a woman. The salad, along with an additional whole, raw mango fulfills the requirements for a man.

“будівельними блоками”, щоб задовольнити наші потреби в вітаміні А.

1 чашка = 240 мл	Спосіб приготування	мкг RAE на 1 чашку
Яловича печінка	смажена на сковороді	9680
Солодка картопля (без шкірки)	варена	2581
Морква	варена	1329
Шпинат	варений	943
Яйця	варені	203
Кижуч (риба)	запечена	80
Куряча грудка (без шкірки)	смажена	8

Джерело: Міністерство сільського господарства США, Служба сільськогосподарських досліджень. 2013. Національна база даних по поживних речовин USDA, випуск 26. Домашня сторінка лабораторії даних по поживних речовин, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Твердження: вегетаріанці не можуть отримати достатньої кількості вітаміну А для задоволення щоденних потреб

У Сполучених Штатах дефіцит вітаміну А рідко буває проблемою (втому числі у вегетаріанців), тому запроваджена [Управлінням з продовольства і медикаментів США \(FDA\)](#) етикетка на продуктах Nutrition Facts з подробицями складу продуктів не вимагатиме включення вітаміну А. [2] Для дорослих чоловіків рекомендована денна норма (RDA) становить 900 мкг RAE, а для жінок – 700 мкг RAE. Цю кількість вітаміну А легко можна отримати кількома порціями жовто-жовтогарячих фруктів та овочів та/або темної листової зелені. Наприклад, простого сирого салату зі шпинату, [мангольду](#), моркви, помідорів та болгарського перцю достатньо для задоволення щоденних потреб жінок. Цей же салат разом із додатковим цілим сирим манго надасть необхідну кількість вітаміну А для чоловіків.

1 чашка = 240 мл	Чашок продукту	мкг RAE
Шпинат	2	281
Мангольд	1	110
Помідор	0,75	57

	Cups	mcg RAE
Spinach	2	281
Swiss Chard	1	110
Tomato	.75	57
Carrots	.5	267
Red Bell Peppers	.25	58
Total	4.5	773
Mango	2	181
Total	6.5	954

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Other common sources of vitamin A that could help vegetarians meet their daily requirements include:

	Cooking method	mcg RAE/ Cup
Butternut squash	Baked	1,144
Kale	Boiled	885
Collards	Boiled	722
Bok choy	Boiled	360
Cantaloupe	Raw	299
Romaine lettuce	Raw	205
Apricot	Raw	158
Grapefruit	Raw	133
Broccoli	Boiled	120
Summer squash	Boiled	101
Asparagus	Boiled	90
Peas (with edible pod)	Boiled	83
Papaya	Raw	68
Plum	Raw	28
Peach	Raw	25

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Морква	0,5	267
Червоний болгарський перець	0,25	58
Усього	4,5	773
Манго	2	181
Усього	6,5	954

Джерело: Міністерство сільського господарства США, Служба сільськогосподарських досліджень. 2013. Національна база даних по поживних речовин USDA, випуск 26. Домашня сторінка лабораторії даних по поживних речовин, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Інші поширені джерела вітаміну А, за допомогою яких вегетаріанці можуть задовольняти свої щоденні потреби, включають:

1 чашка = 240 мл	Спосіб приготування	мкг RAE на 1 чашку
Гарбуз Баттернат	Запечена	1144
Капуста кейл	Варена	885
Капуста листова	Варена	722
Бок чой	Варена	360
Диня канталуп	Сира	299
Салат Ромен	Сирий	205
Абрикос	Сирий	158
Грейпфрут	Сирий	133
Броколі	Варені	120
Кабачок	Варений	101
Спаржа	Варена	90
Горох (з їстівним стручком)	Варений	83
Папайя	Сира	68
Слива	Сира	28
Персик	Сирий	25

Джерело: Міністерство сільського господарства США, Служба сільськогосподарських досліджень. 2013. Національна база даних по поживних речовин USDA, випуск 26. Домашня сторінка лабораторії даних по поживних речовин, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Claim: Breastfeeding infants of vegetarian parents are at risk for vitamin A deficiency

Breastfeeding infants born to mothers with poor dietary habits who lack essential nutrients are those who are at risk for deficiency. A child being breastfed by a vegetarian mother is only at risk for vitamin A deficiency if the mother is not consuming adequate vitamin A. During lactation, the RDA for vitamin A increases to 1,300 mcg RAE per day. Again, this is easily achievable with several servings of yellow-orange fruits and vegetables and/or leafy greens. Consuming plant-based food containing vitamin A precursors allows the mother to convert them to vitamin A and pass them along to the infant through breast milk. Lactating mothers with adequate intakes of vitamin A precursors will provide their infants with adequate amounts of vitamin A. [3]

Claim: Vegetarian children are at risk for vitamin A deficiency

According to a recent study less than 5% of all children ages 2-8 years old have a daily intake of vitamin A less than what is recommended by the USDA. [4] Along with this a 2002 study of children ages 11-18 years old showed vegetarians consume almost 1500 more units of vitamin A on average than their non-vegetarian counterparts. [5] There is little risk of vitamin A deficiency in vegetarian children who regularly eat yellow-orange fruits and vegetables and/or leafy greens.

Claim: Fat is required for vitamin A absorption

Vitamins are generally classed into two categories; fat soluble and water soluble. Water soluble vitamins include the B vitamins and vitamin C. As their name implies, these vitamins dissolve in water. Vitamins A, D, E

Твердження: немовлята батьків-вегетаріанців на грудному вигодовуванні мають ризик дефіциту вітаміну А

Немовлята на грудному вигодовуванні, народжені від матерів з погано організованим харчуванням чи нестачею поживних речовин, - ось які немовлята схильні до ризику дефіциту. Дитина, що годується молоком матері-вегетаріанки, лише тоді матиме ризик дефіциту вітаміну А, якщо мати не споживає адекватну кількість вітаміну А. Під час лактації добова норма (RDA) для вітаміну А збільшується до 1300 мкг RAE на день. Знову ж таки, цю кількість легко можна набрати кількома порціями жовто-жовтогарячих фруктів та овочів та/або листової зелені. Споживання рослинної їжі, що містить прекурсори вітаміну А, дозволяє організму матері перетворювати їх на вітамін А та передавати їх дитині через грудне молоко. Матері в період лактації з адекватним споживанням прекурсорів вітаміну А забезпечують своїм дітям достатню кількість вітаміну А. [3]

Твердження: Діти-вегетаріанці схильні до ризику дефіциту вітаміну А

Згідно з недавнім дослідженням, менше 5% всіх дітей віком від 2 до 8 років мають щоденне споживання вітаміну А менше, ніж це рекомендовано Міністерством сільського господарства США. [4] На додачу до цього у 2002 році дослідження дітей-вегетаріанців віком 11-18 років показало, що споживають майже на 1500 одиниць більше вітаміну А в середньому, ніж однолітки, що не є вегетаріанцями. [5] У дітей-вегетаріанців, які регулярно їдять жовто-жовтогарячі фрукти та овочі та/або листову зелень, ризик дефіциту вітаміну А дуже малий.

Твердження: Жири необхідні для засвоєння вітаміну А

Вітаміни зазвичай поділяються на дві категорії; жиророзчинні та водорозчинні. Водорозчинні вітаміни включають вітаміни групи В та вітамін С. Вітаміни А, D, Е та К є жиророзчинними вітамінами і

and K are fat soluble vitamins and dissolve in fat. Because of this, fat needs to be consumed along with the source of vitamin A for proper absorption. However, it has been shown that the amount of fat needed to promote vitamin A absorption is minimal at only 3-5 g of fat. [6][7] Consumption of a fat source, such as avocado has been shown to increase absorption of beta-carotene from carrots 6.6-fold as compared to eating carrots alone. [8] Other fat sources that could potentially increase absorption include oils such as olive oil, salad dressing, nuts, and nut butters.

Conclusion

Adequate vitamin A intake is readily achievable by those practicing a vegetarian diet. A vegetarian diet offers the opportunity for adults and children to meet vitamin A needs through consumption of vitamin A precursors from fruits and vegetables and for breastfeeding infants through their well-nourished mother's milk. Consumption of fat along with vitamin A and its precursors enhances absorption, with the amount of fat required being minimal. As with all types of diets, fulfilling the requirements for essential nutrients should be considered when making meal choices.

References

- 1.Haskell MJ. The challenge to reach nutritional adequacy for vitamin A: β -carotene bioavailability and conversion—evidence in humans. Am J Clin Nutr. 2012;96(5):1193S-1203S.
- 2.[U.S. Food and Drug Administration. Proposed Changes to the Nutrition Facts Label](#). Updated 2014. Accessed 08/05, 2014.
- 3.The importance of [beta]-carotene as a source of vitamin A with special regards to pregnant and breastfeeding women. Eur J Nutr. 2007;46(9).
- 4.Berner LA., Keast DR., Bailey RL., Dwyer JT. Fortified foods are major

розчиняються в жирах. Через це продукти-джерела жирів потрібно споживати разом із джерелом вітаміну А для повноцінного всмоктування. Проте було показано, що кількість жирів, необхідна для стимулювання поглинання вітаміну А є дуже малою, лише дець 3-5 г жирів. [6][7] Було показано, що споживання харчового джерела жирів, такого як авокадо, збільшує засвоєння бета-каротину з моркви у 6,6 рази порівняно з вживанням лише моркви. [8] Інші джерела жирів, які можуть потенційно збільшити всмоктування, включають олії, такі як оливкова олія, салатна заправка з олією, горіхи та горіхові пастки.

Висновок

Можна легко досягти адекватного рівня споживання вітаміну А для людей на вегетаріанському харчуванні. Вегетаріанське харчування дає можливість дорослим і дітям задовольняти потреби у вітаміні А через споживання прекурсорів вітаміну А з фруктів та овочів, а у випадку грудного вигодовування немовлят - через молоко матерів, які мають добре харчуватись. Споживання жирів разом з вітаміном А та його прекурсорами збільшує засвоєння вітаміну А, при цьому жирів для цього потрібно дуже мало. Як і на всіх інших типах харчування, вегетаріанцям теж необхідно враховувати вміст поживних речовин при виборі продуктів харчування.

Посилання

contributors to nutrient intakes in diets of US children and adolescents. J Acad Nutr Diet. 2014;114(7):1009-1022.

5.Perry CL, McGuire MT, Neumark Sztanier D, Story M. Adolescent vegetarians: How well do their dietary patterns meet the Healthy People 2010 objectives? Arch Pediatr Adolesc Med. 2002;156:431–437.

6.Roodenburg, AJ, Leenen R, van het Hof KH, Weststrate JA, Tijburg LB. Amount of fat in the diet affects bioavailability of lutein esters but not of alpha-carotene, beta-carotene, and vitamin E in humans. Am J Clin Nutr. 2000;71:1187-1193.

7.Jayarajan P, Reddy V, Mohanram M. Effect of dietary fat on absorption of [beta] carotene from green leafy vegetables in children. Indian J Med Res. 2013;137(5).

8.Kopec RE, Cooperstone JL, Schweiggert RM, et al. Avocado consumption enhances human postprandial provitaminA absorption and conversion from a novel high-β-carotene tomato sauce and from carrots. J Nutr. 2014;144(8):1158-1166.

УКР-РУС

Век информации - также век дезинформации. Утверждения о веганстве и витамине А

*Опубликовано 28 августа 2014 г. в блоге VRG
 Автор: Рикардо Расикот*

В современном мире информации за секунды мы можем найти ответы практически на все вопросы. Благодаря доступу к Интернету и

поисковым системам у нас под рукой, благодаря смартфонам и ноутбукам, любой запрос или спор могут быть урегулированы немедленно. К сожалению, это палка о двух концах. Хотя мы можем иметь быстрый доступ к информации, нет уверенности в ее правильности. Это особенно верно в отношении к информации о питании. В Интернете существует бесчисленное количество ресурсов, которые утверждают, что они являются законными источниками, многие из которых имеют план действий. Эти источники включают в себя пропагандистские группы, пропагандирующие конкретные планы, и которые могут оспаривать законные звучащие идеи как науку, когда фоновая информация там отсутствует. Это, я считаю, увековечивает мифы и низкое качество информации, непосредственно приводя к стигме и дезинформации в отношении вегетарианства.

Около месяца назад мне довелось увидеть сообщение на Facebook из одной такой группы защиты, в которой утверждалось: «Морковь не является источником витамина А. Витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения». Хотя я не вегетарианец, этот тип дезинформации касается меня, потому что он может отговорить людей от здорового вегетарианского образа жизни. Подобные утверждения необоснованны и основаны на плохом понимании науки, и здесь я хотел бы развеять некоторые общие мифы, связанные с вегетарианством и витамином А.

Утверждение: Витамин А найден исключительно в продуктах животного происхождения

Технически это утверждение является верным. Однако оно очень вводит в заблуждение. Витамин А в его полной форме, ретинол, содержится только в продуктах животного происхождения; однако, прекурсоры для витамина А обнаруживаются во множестве фруктов и овощей, включая морковь, манго, шпинат и сладкий картофель. Когда мы едим продукты, содержащие эти прекурсоры, такие как бета-каротин, наше тело превращает их в витамин А. Скорость конверсии из бета-каротина в ретинол варьируется в широких пределах в зависимости от ряда факторов и колеблется от соотношения 3,8:1 до 28:1, а это означает, что требуется от 3,8 до 28 единиц ретиноловых прекурсоров, чтобы сделать одноэлементный

ретинол.¹

Из-за изменения скорости конверсии каротиноидов в ретинол, ежедневные требования к витамину А выражаются в микрограммах (мкг) эквивалентов активности ретинола (RAE), единица, которая учитывает легкость всасывания в зависимости от источника витамина А. У многих источников растений на самом деле имеется более высокий уровень RAE, чем у их аналогов на животной основе, причем основным исключением является говяжья печень. В то время как растительные продукты не являются источником полного витамина А, они обеспечивают наши тела необходимыми строительными блоками для удовлетворения наших требований к витамину А.

	Способ приготовления	мкг RAE/Чашку
Говяжья печень	жареная на сковороде	9,680
Сладкий картофель (без кожуры)	вареный	2,581
Морковь	вареная	1,329
Шпинат	вареный	943
Яйца	вареные	203
Кижуч	сухожареный	80
Куриная грудка (без кожицы)	жареная	8

Источник: Министерство сельского хозяйства США, Служба сельскохозяйственных исследований. 2013. Национальная база данных по питательным веществам USDA для стандартной справки, выпуск 26. Домашняя страница лаборатории данных по питательным веществам, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Утверждение: Вегетарианцы не могут получить достаточное количество витамина А для удовлетворения ежедневных потребностей

В Соединенных Штатах дефицит витамина А редко бывает проблемой, так что недавно предложенная марка FDA Nutrition Facts не потребует включения витамина А.² Это не является исключением для вегетарианцев. Для взрослых мужчин рекомендуемая дневная норма (РДН) составляет 900 мкг RAE, а для женщин - 700 мкг RAE. Это

количество витамина А легко можно получить несколькими порциями желто-оранжевых фруктов и овощей и/или темной листовой зелени. Например, простой сырой салат из шпината, швейцарского мангольда, моркови, помидор и болгарского перца достаточно для удовлетворения ежедневных потребностей женщины. Салат вместе с дополнительным целым сырым манго удовлетворяет требованиям для мужчины.

	Чашка	мкг RAE
Шпинат	2	281
Швейцарский мангольд	1	110
Помидор	0,75	57
Морковь	0,5	267
Красный болгарский перец	0,25	58
Всего	4,5	773
Манго	2	181
Всего	6,5	954

Источник: Министерство сельского хозяйства США, Служба сельскохозяйственных исследований. 2013. Национальная база данных по питательным веществам USDA для стандартной справки, выпуск 26. Домашняя страница лаборатории данных по питательным веществам, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Другие распространенные источники витамина А, с помощью которых вегетарианцы могут удовлетворять свои ежедневные потребности, включают:

	Способ приготовления	мкг RAE/чашку
Тыква мускатная	Запеченая	1,144
Капуста	Вареная	885
Капуста листовая	Вареная	722
Капуста бок чой	Вареная	360
Мускусная дыня	Сырая	299
Салат Ромэн	Сырой	205
Абрикос	Сырой	158
Грейпфрут	Сырой	133
Брокколи	Вареные	120
Кабачок	Вареный	101

Спаржа	Вареная	90
Горох (со съедобным стручком)	Вареный	83
Папайя	Сырая	68
Слива	Сырая	28
Персик	Сырой	25

Источник: Министерство сельского хозяйства США, Служба сельскохозяйственных исследований. 2013. Национальная база данных по питательным веществам USDA для стандартной справки, выпуск 26. Домашняя страница лаборатории данных по питательным веществам, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

Утверждение: Грудное вскармливание младенцев родителями вегетарианцами подвержено риску дефицита витамина А

Грудное вскармливание младенцев, рожденных от матерей с плохими привычками питания, которые не имеют необходимых питательных веществ, вот кто подвержен риску дефицита. Ребенок, кормящийся молоком матери вегетарианки, подвергается только риску дефицита витамина А, если мать не потребляет адекватный витамин А. Во время лактации РДН для витамина А увеличивается до 1300 мкг RAE в день. Опять же, этого легко достичь с несколькими порциями желто-оранжевых фруктов и овощей и/или листовой зелени. Потребление растительной пищи, содержащей прекурсоры витамина А, позволяет матери превращать их в витамин А и передавать их ребенку через грудное молоко. Матери в период лактации с адекватным потреблением прекурсоров витамина А обеспечивают своим детям достаточное количество витамина А.³

Утверждение: Дети вегетарианцы подвержены риску дефицита витамина А

Согласно недавнему исследованию менее 5% всех детей в возрасте от 2 до 8 лет имеют ежедневное потребление витамина А меньше, чем это рекомендовано Министерством сельского хозяйства США. Наряду с этим в 2002 году исследование детей в возрасте 11-18 лет показало, что вегетарианцы потребляют почти на 1500 единиц больше витамина

А в среднем, чем их не вегетарианские сверстники. Существует небольшой риск дефицита витамина А у детей вегетарианцев, которые регулярно едят желто-оранжевые фрукты и овощи и/или листовую зелень.

Утверждение: Жир необходим для всасывания витамина А

Витамины обычно подразделяются на две категории; жирорастворимые и водорастворимые. Водорастворимые витамины включают витамины группы В и витамин С. Как следует из названия, эти витамины растворяются в воде. Витамины А, D, Е и К являются жирорастворимыми витаминами и растворяются в жире. Из-за этого жир нужно потреблять вместе с источником витамина А для правильного всасывания. Однако было показано, что количество жира, необходимое для стимулирования поглощения витамина А, минимально лишь при 3-5 г жира.⁶⁷ Было показано, что потребление жирового источника, такого как авокадо, увеличивает поглощение бета-каротина из моркови в 6,6 раза по сравнению с употреблением в пищу только моркови.⁸ Другие источники жира, которые могут потенциально увеличить всасывание, включают масла, такие как оливковое масло, салатная заправка, орехи и ореховые масла.

Заключение

Адекватное потребление витамина А легко достижимо теми, кто практикует вегетарианскую диету. Вегетарианская диета дает возможность взрослым и детям удовлетворять потребности в витамине А через потребление прекурсоров витамина А из фруктов и овощей и грудного вскармливания младенцев через молоко хорошо питающихся матерей. Потребление жира вместе с витамином А и его прекурсорами увеличивает всасывание, при этом количество жиров должно быть минимальным. Как и во всех видах диет, необходимо учитывать требования к необходимым питательным веществам при выборе еды.

Рикардо Расикот недавно окончил Университет Массачусетса Амхерст со степенью бакалавра в области питания.

	Ссылки
--	--------