**ВИТАМИНЫ - ЭТО ЖИЗНЬ**

В конце зимы и начале весны многие из нас отмечают вялость, слабость, снижение работоспособности и сопротивляемости к простудным заболеваниям кровоточивость десен, сухость кожи и др. Все эти симптомы часто связаны с гиповитаминозом (недостаточностью одного, а чаще нескольких витаминов).

Витамины (от лат. vita – «жизнь») – природные органические вещества, абсолютно необходимые для человека. Витамины не синтезируются в организме человека (или синтезируются недостаточно) и должны поступать с пищей.

В зимне-весенний период в овощах и фруктах уменьшается количество витамина С, в молочных продуктах – витаминов А и D. Кроме того, весной становится меньше ассортимент овощей и фруктов – источников витаминов С и Р и каротина (провитамина А). У многих людей расход витаминов увеличен из-за курения, употребления алкоголя, приема многих лекарственных веществ.

Витамины при их сочетании взаимно усиливают оказываемые ими физиологические эффекты. Недостаток в организме человека одного из витаминов или микроэлементов ведет к недостатку другого (так, например, дефицит в пище животных белков, витамина А, витаминов группы В ускоряет развитие С-гиповитаминоза). Поэтому в большинстве случаев отмечается дефицит нескольких витаминов.

Потребности в витаминах лучше удовлетворять и помощью разнообразной пиши. Многие люди полагают, что если они потребляют много овощей и фруктов, то в их рационе витаминов достаточно. Это не совсем так. Да, в этих продуктах много витаминов, но в достаточном количестве содержится только витамин С (особенно высока его концентрация в плодах шиповника, черной смородине, облепихе и сладком перце), фолиевая кислота, витамин Р и каротин. В плодах и овощах практически нет витаминов группы В, Е, Д.

Потребность в витаминах группы В удовлетворяется при достаточном содержании в питании круп (особенно гречневой, овсяной, пшенной), хлеба из муки грубого помола, бобовых (горох, фасоль, соя, бобы), также яиц, мяса и рыбы, картофеля.

Продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца) содержат витамин А, D, РР и В12 (особенно много его в печени). Витамин Е содержится в растительном масле (больше его в нерафинированном).

Поэтому питание должно быть разнообразным, включать в себя ежедневно хлеб грубого помола, каши, картофель, молоко и молочные продукты. Мясо, рыбу, яйца не менее 2-х раз в неделю.

Взрослому человеку необходимо употреблять ежедневно не менее 400 граммов фруктов и овощей, желательно свежих и выращенных в месте проживания. Многие до сих пор уверены, что зимой и весной для пополнения запаса витаминов особенно полезно есть свежие привозные овощи и фрукты Подобное утверждение неверно. Длительная транспортировка и далеко не всегда правильное хранение ведут к большим потерям витаминов. Кроме того «заморские» фрукты часто собирают неспелыми, а многие образуются только при естественном дозревании овощей и фруктов.

Готовую пищу не следует хранить в холодильнике более 12 часов, т.к. при этом теряются витамины. Например, тушеная капуста через сутки теряет 90% витамина С, вареный картофель через 4 часа – 40%.

Поскольку обстоятельства часто вынуждают нас питаться однообразно, готовить пищу на несколько дней и хранить её в холодильнике, возникает необходимость в приеме витаминных препаратов.

Отдельные витамины, как правило, выпускаются в лечебных дозах и применяются только по назначению врача при различных заболеваниях. С целью профилактики целесообразно приобрести в аптеке витаминные комплексы, лучше с микроэлементами, в которых дозировки витаминов и их состав подобраны специалистами. Принимать их следует в соответствии с приложенной инструкцией. Что предпочесть: дорогие импортные или дешевые отечественные витамины? Наши медики считают, что российские ничуть не хуже импортных. В то же время западные производители настойчиво утверждают обратное. Однако никаких серьезных научных доказательств, подтверждающих правоту какой-либо стороны, просто нет. А потому выбор сделайте сами.

Проф. В.Б. Спиричев, руководитель лаборатории Института питания РАМН рекомендует поливитамины «Ундевит» и «Гексавит» как наиболее подходящие для широкого и регулярного применения в профилактических целях всеми слоями населения. Для женщин более полезен «Глутамевит». Для людей пожилого и старческого возраста наиболее эффективен «Декамевит», для детей – «Гексавит». А среди полных витаминно-минеральных комплексов он отмечает «Комплевит» и «Квадевит».

Людмила Потапова
врач областного центра
медицинской профилактики