

О рекомендациях по выбору витаминов

Витамины - это группа низкомолекулярных органических соединений достаточно простого строения и разнообразной химической природы. По химической природе витамин представляет собой сборную группу органических веществ, которые объединяются по признаку абсолютной необходимости их в качестве составной части пищи. Витамины содержатся в пищевых продуктах в очень малых количествах и относятся к микронутриентам. Не относят к витаминам микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жиры. Из-за отсутствия точного определения к витаминам в разное время причислялись различные вещества.

В начале 20 века в продуктах питания были выявлены лишь макроэлементы – белки, жиры и углеводы. Основной причиной различных заболеваний считались плохое санитарное состояние и отсутствие достаточных гигиенических навыков. Именно поэтому в отношении отдельных пищевых продуктов применялись методы обработки, включающие в себя обработку стерилизующими растворами для избавления от бактерий и плесени, а также полировку зерна и лущение (обдирка) – удаление наружных оболочек зерна. Таким образом добивались продления сроков годности отдельных видов пищевой продукции, однако при этом не учитывались отрицательные последствия, о которых просто не знали в то время.

Так, полировка и лущение зерна уничтожали витамин В и приводили к повышению заболеваемости такими тяжелыми болезнями, как пеллагра (заболевание, связанное с дефицитом ниацина) и бери-бери (болезнь, связанная с дефицитом витамина В1/тиамина). В результате стерилизации разрушался витамин С, содержащийся в молоке, что привело к повышению заболеваемости цингой среди детей в богатых семьях. Следует отметить, что такие проблемы возникали в группах достаточно обеспеченных людей, имеющих доступ к «лучшей, качественной и безопасной», как они думали, пище.

В настоящее время известно 13 витаминов. Уже более века ученые всего мира стараются решить вопрос сохранения макро- и микроэлементов в переработанных продуктах питания. Фактически, усилия по решению этой самой проблемы в начале 1900-х годов, привели к разработке современных популярных биологически активных добавок к пище – поливитаминов и минеральных добавок.

Разнообразие поливитаминов в наше время

С течением времени в состав поливитаминов включались все новые и новые микроэлементы, были разработаны строгие правила, регламентирующие качество и безопасность таких продуктов. Сегодня у нас есть огромное количество разнообразных поливитаминов: из натуральных ингредиентов и синтетические, из растительного и животного сырья, не содержащие ГМО, сои и глютена и прочие. Поливитамины теперь разделяются не только по возрастным группам, начиная от младенческого возраста, но также существуют поливитамины для разных этапов жизни (беременность, менопауза и др.), при различных патологических состояниях и заболеваниях. Формы выпуска поливитаминов также разнообразны: таблетки, капсулы, порошки, жидкости, сиропы и пр. Несмотря на более чем столетние исследования и инновации население планеты продолжает страдать от несбалансированного рациона и дефицита макро- и микронутриентов. И хотя в настоящее время дефицит может быть недостаточно серьезным, чтобы проявляться в виде таких тяжелых заболеваний как бери-бери или пеллагра, он все равно влияет на наше здоровье. К сожалению, большинство людей просто не получают в достаточном количестве питательные вещества, в которых они нуждаются, даже если они считают, что придерживаются здорового питания. В 2016 году было проведено исследование, в котором участвовало более 10000 человек, продемонстрировавшее, что люди, принимающие поливитамины, имеют значительно меньший дефицит витаминов и минералов, чем люди, придерживающиеся обычного питания, без применения БАД к пище.

Натуральные витамины vs синтетических

Когда мы говорим о натуральных и синтетических витаминах – что мы имеем ввиду? Чаще всего под натуральными витаминами подразумевают витамины, получаемые нами с продуктами питания, в основном из свежих фруктов и овощей. Синтетическими витаминами называют витамины, которые изготавливаются на производстве. Однако процесс синтеза витаминов

происходит в обоих случаях: в первом – в природе, во втором – на заводе. При этом следует учитывать, что для производства витаминов на заводах чаще всего (примерно в 95%) случаев используется сырье растительного и животного происхождения. Производство всех витаминов «с нуля» просто экономически невыгодно. Таким образом, все витамины – синтетические, так как получаются в процессе синтеза и большая часть витаминов – натуральные, получаемые из природного сырья. Также необходимо помнить, что многолетний отбор в сельском хозяйстве осуществлялся по показателям урожайности и устойчивости к болезням, а не полезности, содержанию витаминов и минеральных веществ. Сроки и способы хранения овощей и фруктов, методы их обработки и переработки также влияют на количество содержащихся в них витаминов. При этом химическая структура «натуральных» и «синтетических» витаминов идентичны. Конечно, наиболее полезными, в том числе в части усвоения, являются витамины и минеральные вещества из необработанных фруктов и овощей, поскольку микронутриенты в таком случае находятся в максимально активных формах. Однако, не следует забывать, что все витамины и минеральные вещества имеют рекомендуемый уровень суточного потребления. Например, для витамина Д этот уровень составляет 200 МЕ. Такое количество витамина Д содержится в 1 капсуле стандартной БАД к пище или в примерно 600 г сырой рыбы. Так же существует ряд состояний, при которых прием витаминов, произведенных промышленным способом, более предпочтителен, например, при:

- заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- нарушении всасывания
- тяжелых инфекционных патологиях
- беременности и кормлении грудью
- вегетарианстве
- тяжелом физическом труде
- недостатке витаминов группы В и железа.

Так что же выбрать, витамины из пищевых продуктов или готовые комплексы? Решать Вам.

В любом случае, перед применением поливитаминных и минеральных БАД к пище следует проконсультироваться с врачом.