

Что нужно знать о витаминах



У витаминных препаратов сторонников столько же, сколько и противников. И основной аргумент последних – «все это гадость и химия».

Что же такое современные витаминные комплексы на самом деле, рассказывает профессор Вера Коденцова, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ НИИ питания РАМН.

Немного теории

Витамины – незаменимые пищевые вещества, которые играют роль во всех процессах в организме.

Свое название они получили от латинского «амины, необходимые для жизни».

За исключением никотиновой кислоты и витамина D, которые

синтезируются в организме в недостаточном количестве, человек вообще не способен производить эти вещества, и должен получать витамины с пищей. А если в пище их не хватает, недостаток можно компенсировать при помощи витаминных комплексов.

Какие бывают витаминные комплексы?

Поливитамины – комплексы, которые содержат несколько или все 13 витаминов. Иногда в их состав дополнительно включают каротиноиды.

Витаминно-минеральные комплексы наряду с витаминами содержат минеральные вещества.

Моно-витамины содержат какой-то один витамин.

Витаминно-минеральные комплексы выпускаются не только в форме обычных таблеток и капсул, но и в виде жевательных пастилок или таблеток, шипучих таблеток для приготовления напитка и др.

Также имеет смысл обратить внимание и на обогащенные витаминами пищевые продукты.

Как усваиваются витаминные комплексы?

Витамины, входящие в состав моно- или поливитаминов, чаще всего получены посредством химического синтеза. Но они полностью идентичны «природным», присутствующим в натуральных пищевых продуктах – и по химической структуре, и по биологической активности.

Усваиваются они точно так же, как и «природные». Более того, усвоение витаминов из синтезированных препаратов зачастую выше, чем из продуктов, в которых они, как правило, находятся в связанной форме.

Например, фолиевая кислота, содержащаяся в пищевых продуктах, усваивается в среднем в два раза хуже, чем чистый препарат этого витамина. А усвояемость витамина В6 в продуктах питания растительного происхождения в зависимости от вида продукта составляет от 5 до 75 процентов.

Всегда ли натуральные полезнее?

Иногда в рекламе указывается, что витамины получены из натурального сырья. Это имеет отношение к витамину С, получаемому из природного источника – ацеролы, и витамину Е, содержащемуся в концентратах растительных масел.

Выделение остальных витаминов из природных продуктов сопряжено с большими трудностями и очень дорого. Даже когда витамины экстрагируются из природных продуктов, сам процесс экстракции включает такое обилие процедур и химических веществ, что конечный продукт натуральным можно назвать с большой натяжкой.

Что касается чистоты синтетических препаратов витаминов и наличия в них химических примесей, вредных для организма, то современная технология их производства и постоянный контроль как фирмы-производителя, так и органов Роспотребнадзора, гарантирует их химическую чистоту – содержание основного вещества достигает 99 процентов и более.

Самое важное

Человеческий организм практически не синтезирует витамины, а из продуктов питания они усваиваются не всегда хорошо. Недостаток полезных веществ восполняют витаминные комплексы. Они в основном состоят из искусственно синтезированных витаминов, которые чище и усваиваются не хуже, чем натуральные.

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.