**Правда и вымысел вокруг витаминов**

**Что такое витамины?**

***Витамины* -** это специфическая группа органических веществ, состоящих из углерода, водорода и кислорода, иногда азота, серы, фосфора и других химических элементов, соединенных в различном порядке. Наравне с белками, углеводами и жирами, они необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. В основном они синтезируются в растениях и поступают в наш организм с растительной пищей - овощами и фруктами. Некоторые витамины накапливаются в организме животных. Надо полагать, что наши далекие предки обеспечивали себя витаминами лучше, чем современное цивилизованное человечество. Теперь же во многих странах среди всех групп населения наблюдаются гипо- или авитаминозы - у более чем половины обследованных наблюдается недостаток витаминов в организме.

***В чем же причина авитаминоза?***

Научно-технический прогресс и неизвестный ранее темп жизни породили весьма серьезную глобальную проблему, называемую болезнями цивилизации. Из-за хронических нервно-эмоциональных перегрузок и напряженной экологической ситуации выдвинулись на первый план болезни обмена веществ и иммунодефициты (гипертония, атеросклероз, диабет, заболевания сердца, онкология). Значительную роль в этом сыграло изменение характера питания - ограниченное потребление натуральных неочищенных продуктов и переход к рафинированным, лишенным витаминов и минеральных веществ, богатых углеводами и жирами.

***Каковы же основные функции витаминов***

***и минеральных веществ в нашем организме?***

Во-первых, витамины поддерживают бесперебойную работу постоянно протекающего обмена веществ в организме.

Во-вторых, витамины и некоторые микроэлементы (селен) выполняют защитную функцию, обезвреживая ядовитые вещества, попадающие в организм из окружающей среды, так называемые свободные радикалы и канцерогены. Они являются главной причиной преждевременного старения, рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Особую опасность представляет повреждение нуклеиновых кислот, приводящее к нарушению синтеза белка, окислению белков и ферментов, липидов. Повреждаются оболочки и мембраны клеток, подавляется деление клеток, накапливаются белки изнашивания - липофусцины. В пожилом возрасте возникают вторичные иммунодефициты.

В-третьих, для того, что в организме протекали важные химические реакции необходимо присутствии катализаторов - ферментов и коферментов, в состав большинства которых входят микроэлементы (железо, хром, цинк, медь, молибден, марганец, магний, йод, кобальт, фтор и др.).

***Мифы о витаминах***

Причина дефицита витаминов и минеральных веществ просто и легко устранима - необходимо принимать поливитаминные препараты, обогащенные минеральными добавками. Однако среди населения встречаются устойчивые мифы о витаминах, которые, к сожалению, часто поддерживаются и средствами массовой информации.

***Миф первый***. Все необходимые витамины можно приобрести на рынке в виде овощей и фруктов.

Как показывают исследования, чтобы полностью удовлетворить дневную потребность в витаминах и минеральных компонентах за счет даров сада и огорода, даже летом, необходимо употреблять их в огромных количествах. Например, дневная норма витамина С содержится в

2-2,5 кг яблок, витамина А - в 1,5 кг моркови, витамина Е - в 1,5 кг арахиса, калия и магния - в 2 кг мускусной дыни или бананов. Согласитесь, что далеко не каждый желудок сможет вынести такую нагрузку. Между тем всего одна капсула таких поливитаминных препаратов с минеральными добавками как Stay Healthy (Будь Здоров) или Центури 2000 содержит все необходимые на день витамины и микроэлементы и стоит она (1 капсула) всего 10-15 рублей! Люди, умеющие считать, поймут, что это намного дешевле. Это не значит, что нужно лишать себя свежих овощей и фруктов - они несут в себе мощный природный биоэнергетический заряд, необходимо лишь дополнять недостаток витаминов качественными поливитаминными препаратами. И с этим связан

***Миф второй***. Отечественные витамины типа "Ревита", "Ундевита", "Декамивита" не только не хуже импортных, но и много дешевле.

Действительно, дешевле, это бесспорно. Но это объясняется просто: в отечественных препаратах содержится в основном 5-6, самое большее 11 витаминов и некоторые микроэлементы. В то время как упомянутые выше Stay Healthy и Центури 2000 содержат более 25 витаминов и микроэлементов. Почувствуйте разницу! Кроме того, дозы витаминов в отечественных препаратах низкие, они безнадежно устарели и не отвечают общепринятым мировым стандартам. Большинство страны мира давно уже перешли к новым, более высоким и эффективным дозам витаминов. Сравните сами: например, одно драже "Ундевита" содержит 2 мг витамина В1, а одна капсула Stay Healthy содержит его 15 мг. Доказано, что витамин Е, наиболее эффективно защищает клетки нашего организма в присутствии микроэлемента селена, который редко встречается в отечественных витаминных комплексах. Это не значит, что нет хороших отечественных поливитаминных препаратов, превосходные по качеству и составу. Всем известны популярные среди детей и взрослых поливитаминные напитки Классные витаминки фирмы "Валетек", а также обогащенная калием и магнием пищевая поваренная соль, которая представляет собой химическое вещество - хлорид натрия, и с этим связан ***Третий миф***. Поливитаминные препараты - это "химия".

Не следует забывать, что все вокруг нас, да и мы сами - "химия"; наша пища состоит из органических и неорганических веществ, состоящих из химических элементов, в том числе и витамины. Но как бы ни был синтезирован витамин, его химическая формула остается всегда той же, что и у природного аналога. Если формула изменится, это вещество уже не будет витамином, а иное вещество с другими, возможно, не похожими на витамин, свойствами.

http://vitaminas.ru/