*В последние годы основную информацию о потребностях организма люди получают не от специалистов, а из рекламы. Реклама строится таким образом. Что в её основу кладётся истинный факт но далее не поясняются ни условия приёма рекламируемых препаратов, ни побочные действия. Ни последствия передозировок. Ни самое главное – как определить. Нужен ли мне лично данный препарат. Обычный человек. Услышав о пользе препарата. Тут же приобретает, не подозревая, что, возможно, наносит себе вред.*

*С этой позиции поговорим о витаминах. Сейчас в ДОУ стало престижным витаминизировать всё подряд6 еду, компоты, кисели, хлеб, печенье, так ли это полезно?*

*Бесспорно, витамины нужны. Поскольку входят в состав клеточных ферментов, обеспечивающих протекание обменных процессов в организме. Однако из сказанного необходимо сделать ещё один важный вывод6 поскольку витамины обладают очень высокой физиологической активностью, их избыточное количество безопасно для человека. Рассмотрим некоторые примеры.*

*Витамин А и Е оказывают многообразное влияние на организм. При отсутствии их возникают заболевания глаз, человек начинает не чётко различать предметы, особенно в полумраке; возникает так называемая «куриная слепота». Ба витамина стимулируют деление клеток, благодаря чему отработавшие свой срок клетки заменяются новыми. Молодыми ,возникающими за счёт деления клеток-предшественников или стволовых. Этот процесс идёт во всех органах. Поэтому дефицит витаминов А и Е сказывается практически во всём организме. Если беременная женщина недополучает витамина Е, клетки её будущего ребёнка перестают делиться, зародыш расассывется. Без витамина А останавливается рост ребёнка, поэтому его иногда называют витамином роста.*

*Благодаря способности стимулировать деление клеток оба витамина находят широкое применение в косметологии для омоложения кожи. На этикетках кремов указано как позитивное качество: «Содержат витамины А и Е». Иногда вместо витамина А используются предшественники, называемые ретинолом и ретиноидами.*

*Однако потребителям не объясняют, что данные витамины не остаются на том участке кожи, куда их нанесли. Через кожу они всасываются в кровь и распределяются между органами по принципу «кому нужнее». В первую очередь оба витамина организм отдаёт мозгу (нервной системе); во вторую – печени и почкам; в третью – сердцу, сосудам, мышцам; в четвёртую – костям, соединительной ткани, сухожилиям. И только в том случае, если органы обеспечены витамином в достаточном количестве, он даст их коже.*

*Из сказанного следует, что при дефиците витаминов А и Е косметические средства могут не дать ожидаемого омолаживающего эффекта.*

*Чтобы гарантировать косметическое действие крема, некоторые фирмы повышают содержание выше названных витаминов в надежде, что небольшое количество крема обеспечит витаминами весь организм.*

*Тут всё справедливо, никакого обмана нет. Но справедливо только для тех людей, у которых на самом деле имеется недостаток этих физиологических активных веществ. Большинство же людей. Не вникая в детали. Не выясняют, есть ли у них дефицит витаминов. И пользуются косметическими средствами не только сами, но и ухаживают за кожей своих детей.*

*В чём же опасность избыточного количества витаминов А и Е? Как уже было сказано, оба витамина стимулируют деление любых клеток. К сожалению, в том числе и опухоли. Они не приведут к возникновению опухоли, но будут стимулировать её рост в том числе, если в организме есть какие-либо новообразования, в которых человек не подозревает и рост которых до того успешно подавлялся организмом. Особенно опасно пользоваться такими кремами пожилым людям, у которых риск возникновения новообразований выше, чем у молодых.*

*В некоторых косметических средствах содержание витаминов А и Е ( а также ретиноидов) насколько огромно. Что положительный эффект достигает практически мгновенно. Но вряд ли клиента предупредят ( а возможно сам косметолог не знает), что после такой однократной процедуры нельзя беременеть в течении 6 месяцев.*

*Любители морковных и свекольных соков иногда настолько проникают мыслью о полезностях этих овощей, что их организм и организм их детей перестаёт справляться с переработкой и удалением продуктов обмена. Красящее вещество моркови (каротин, который является предшественником витамина А) откладывается в коже, из-зи чего она становится жёлтой, как при гепатите. Страдает не только кожа, но и почки, печень, весь желудочно-кишечный тракт, т.е. органы, ответственные за переработку и выведение продуктов обмена. Не каждый врач сразу догадается, что ребёнок с жёлтой кожей не болен гепатитом, а переполнен морковью.*

*Отсюда делаем вывод: оба витамина очень нужны, но их передозировка не менее опасна, чем дефицит.*

*Избыточное количество других витаминов тоже не желательно. Они сбивают обмен веществ, вызывают зуд, покраснение кожи, иные реакции, которые как правило, бывают не специфическими и могут расцениваться как случайные или аллергические.*

*Отметим ещё одно интересное явление. Систематически получая избыточное количество витаминов, организм удаляет их настолько интенсивно, что по инерции выводится витаминов больше, чем потребляется. В итоге снова возникает гиповитаминоз ( пониженное количество витаминов), но теперь он обусловлен не отсутствием витаминов в пище, а их избытком.*

*Витамин Д тоже безопасен. Из школьных учебников и рекламы мы знаем, что без витамина Д кальций не усваивается. Он нужен для формирования скелета, нормального протекания возбудительных процессов в нервной и мышечной ткани. признаки рахита – не только размягчение костей, но и общее беспокойство ребёнка, нарушение сна и бодрствования, не способность совершать волевые условия, быстрая утомляемость.*

*Но нигде, включая учебники, не упоминается, что данный витамин обладает двусторонним действии. В малых дозах он обеспечивает отложения кальция в костях . При передозировке витамина Д всего в 2 раза кальций снова выводится из костей. Снова возникают все признаки рахита и остеопороза, только теперь это связано не с недостатком витамина д, а с его избытком.*

*Соли кальция практически не растворимы в воде, поэтому при отсутствии большого количества кальция из костей в кровь организм не справляется с их удалением и откладывает там, где может, а именно в почках, печени, суставах и стенках кровеносных сосудов. В почках и печени образуются камни, в кровеносных сосудах формируются склероз со всеми вытекающими последствиями. К сожалению, такое явление наблюдается и у детей, только у них склероз протекает без ярко выраженных симптомов, от чего не становится менее опасным. В большой степени избыток кальция вреден пожилым людям, у которых обменные процессы снижены. М также не полезны в больших количествах молоко, творог и иные молочные продукты, в которых много кальция.*

*В связи со сказанным необходимо помнить, что продукты, обогащённые кальцием и витамином Д, небезопасны. Ещё опаснее следовать рекомендациям околомедицинской литературы и ежедневно съедать по чайной ложке яичной скорлупы. Надежда на избавление остеопороза такими простыми средтвами беспочвенна, поскольку остеопороз обусловлен серьёзными нарушениями костной ткани, от чего она теряет способность связывать кальций, сколько бы его не вводили извне. Дело в недостатке кальция, а в неспособности ткани удержать его. При любых формах остеопороза необходимо обращаться к специалистам и не заниматься самолечением.*

*Витамин Д задерживая кальций в организме, не позволяет ему выводиться через почки и кишечник, а поскольку кости его не берут, он откладывается в тех местах, о которых говорилось выше.*

*Это явление сейчас хорошо прослеживается на домашних животных (кошках и собаках0, которых кормят сухим кормом, обогащённые кальцием и витамином Д. у животных развивается мочекаменная болезнь, которая зачастую заканчивается гибелью.*

*Йод, хоть и не относиться к витаминам, но тоже широко рекомендуется рекламой. Всем известна фраза: «Половина жителей страны страдает от нехватки йода.» Половина, может быть, и страдает, но ведь вторая половина не страдает, а йод принимают все – вместе йодированной солю, батонами и прочими продуктами.*

*Избыток йода может привести к срыву щитовидной железы, нарушению выработки её гормонов.*

*И так, опасным является не только не достаток йода и витаминов, но и их избыток. Задумав принять соответствующие препараты, надо чётко отдавать себе отчёт, что они не просто «нужны организму вообще», а нужны именно мне, именно в этом количестве.*

*Как узнать , что именно нужно мне?*

*Конечно, можно обратиться за советом к врачу. Можно ежемесячно проводить сложные дорогостоящие анализы. Это действительно надо делать при подозрении на заболевание. Но в бытовой ситуации проще и надёжнее обратиться к своему организму. Он всегда подскажет, каких веществ не хватает и ,в каких продуктах они содержаться. Например, при дефиците витамина С возникает повышенная потребность в чёрной смородине, лимонах, квашенной капусте. При дефиците некоторых витаминов группы В человек любит чёрный хлеб, так как эти витамины содержатся в зародышах пшеничных зёрен.*

*Наконец, по литературным источникам (в том числе школьным учебникам) можно узнать, где содержатся те или иные витамины, и скорректироваь пищевой рацион таким образом, чтобы в организм поступали все витамины – сегодня одни, завтра другие. Организм создаёт их запасы на достаточно длительный срок, и у тех, кто покупает много овощей и фруктов, дефицит витаминов, как правило, не возникает или возникает только к началу весны. Например, запасов витамина А, хватает на 1.5 года. Ещё один важный источник витаминов – микрофлора кишечника. Бактерии, населяющие кишечник, синтезируют многие витамины и другие необходимые вещества. Если микрофлора нормальна, проблем со снабжением организма многими витаминами не будет. Она возникнет при дисбактериозе и отсутствии в пище продуктов, содержащих клетчатку, которая служит пищей для бактерий.*

*Витамин Д с пищей не поступает. Он вырабатывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей, причём вырабатывается именно в той форме и в том количестве, которые необходимы данному человеку. Если ребёнок или взрослый достаточно времени проводит на свежем воздухе, у него не возникает ни дефицита витамина Д, ни его избытка.*

*Из сказанного следует, что в добавлении витаминов нуждаются только те люди (дети в том числе), в рационе которых отсутствуют овощи, фрукты, яйца, свежее молоко, чёрный хлеб, печень, кто страдает дисбактериозом и мало времени проводит на свежем воздухе. Остальным они не только не нужны, но и вредны.*