

www.beztabletok.ru



Майя Гогулан

**ЧУДЕСА
ВИТАМИНОВ
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Чудеса витаминов
и микроэлементов.
Законы здоровья**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть
здоровым всю жизнь)

ISBN 978-5-17-078643-5

Зачем нужны витамины и микроэлементы? Для поддержания иммунитета, хорошего состояния кожи и волос, крепости костей. Но влияние витаминов на жизнь и здоровье человека гораздо шире, чем мы привыкли думать. В этой книге дана очень важная информация: как обеспечить организм витаминами, какие продукты могут дать нам максимум витаминов и микроэлементов, как эти продукты употреблять и готовить, чтобы не потерять те драгоценные источники жизни, которые они содержат. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-078643-5

© Гоголан М. Ф., 2013
© Русский шахматный дом, 2013

Содержание

| | |
|--|----|
| Витамины | 5 |
| Что мы знаем о витаминах | 6 |
| Что должна знать хозяйка о витаминах | 10 |
| Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания | 12 |
| Витамин А (ретинол) | 14 |
| Витамин С (аскорбиновая кислота) | 19 |
| Холестерин и витамин С | 21 |
| Витамин С и рак | 22 |
| Инфекционные болезни и витамин С | 23 |
| Старость, работа желез внутренней секреции и витамин С | 25 |
| Витамин С и белок организма | 26 |
| Витамины группы В | 31 |
| Основные свойства витаминов В | 32 |
| Витамин В1 (тиамин) | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 36 |

Майя Гоголан

Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья

Витамины

Жизнь без витаминов невозможна. «Пламень жизни» – так называют витамины. Трудно представить себе, как всего один лишь элемент питания может оказывать влияние на многие процессы, протекающие в организме, и на все здоровье в целом. Но Природа приготовила нам множество таких «чудес». Попробуем собрать воедино то, что известно науке о витаминах, их чудесных свойствах, и использовать все это в нашей жизни.

Что мы знаем о витаминах

Витамины первоначально были открыты людьми, далекими от медицины. Официальная наука отнеслась к этому выдающемуся открытию враждебно и встретила в штыки.

Первым стал известен витамин В (который тогда еще так не называли). Произошло это так.

В 1897 г. голландский врач Хейкман заметил, что куры на его ферме и больные в тюрьме (а он был тюремным врачом) тяжело болеют, если питаются очищенным рисом, но, получая неочищенный рис, выздоравливают. Он сделал вывод, что в шелухе риса находится какой-то элемент, подавляющий болезнь бери-бери,¹ а отсутствие этого элемента, наоборот, вызывает эту болезнь.

Прошло 14 лет, прежде чем сумели выделить этот элемент в виде кристаллического порошка, нескольких миллиграммов которого хватало для того, чтобы за считанные часы излечить кур от полиневрита. Элемент назвали витамином (от слова «*vita*» – жизнь). Позднее витаминами стали называть вещества сходного действия, а чтобы отличать их друг от друга, каждому присвоили букву латинского алфавита. Сегодня для этого используют почти все буквы алфавита, от А до Р. Но современное исследование витаминов началось сравнительно недавно.

Как показывают открытия последних лет, одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья. Недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма сомнительна. Но установлен еще более важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается должное (природное) соотношение между ними, и это оказывается еще более вредным для здоровья.

Если, например, животных кормят продуктами, очень богатыми витаминами группы В, без добавления в их диету других витаминов – D, С, А, Е, то они заболевают и становятся рахитичными.

Известно также, что специалисты по естественной терапии запрещают употреблять сырую рыбу, так как она содержит токсическое вещество, разрушающее витамин В₁ (тиамин). А при недостатке в организме витамина В₁ может развиваться паралич.

Большинство людей не получают достаточного количества всех основных витаминов. В тропических странах ощущается недостаток витаминов D и группы В, а в холодных странах – витаминов С и А. В то же время существует опасность излишнего потребления определенных витаминов, и эта опасность сейчас гораздо больше, чем их недостаток.

Например, если человеку назначают тресковую печень, то он одновременно должен получать большое количество лимонного сока (витамин С), дрожжей (витамин В), свежих фруктов, сливочного масла или морковного сока (витамин А) и т. д.

Сегодня доказан вред излишнего употребления витаминов группы В, особенно В₁ и D. Наоборот, витамин В₃ (рибофлавин) и другие члены этого витаминного комплекса, особенно В₃ (никотиновая кислота) и В₆ (пиридоксин), а также витамины С, Е и К в натуральном виде безвредны даже в больших дозах. Это говорит о том, что при любом диетическом лечении лучше употреблять не «аптечные» витамины, а свежие фрукты и овощи, как и их соки, поскольку в них присутствуют все витамины в нужных сочетаниях и количествах.

¹ От лат. *beri* – слабость. Синоним – «алиментарный полиневрит», заболевание, развивающееся вследствие недостатка в пище тиамина (витамина В₁) или нарушения его усвоения.

После витамина В был открыт витамин С. Этот витамин навсегда победил болезни, грозившие всем тем, кто был вынужден питаться исключительно консервированными продуктами, без свежих фруктов и овощей. Известно, что это может привести к цинге, пародонтозу и множеству других заболеваний кожи и органов.

Цингой можно заболеть не только при отсутствии витамина С, но и при недостатке витамина Р, или цитрина. Этот витамин также присутствует в лимонном соке, но особенно большое его количество содержится в плодах стручкового красного перца. При отсутствии или недостатке витамина Р стенки кровеносных сосудов становятся более проницаемыми для красных кровяных шариков, при этом на теле выступают темные геморрагические пятна – характерный признак цинги. Один лишь витамин С не может уничтожить это явление – только при одновременном поступлении в организм витаминов С и Р стенки кровеносных сосудов возвращаются к своему нормальному состоянию, и темные пятна постепенно исчезают.

Витамин Р (цитрин), как правило, располагается вместе с витамином С, например, в белых подкорковых местах цедры (между плодом и цедрой) в цитрусовых и других плодах и овощах. Известно, что витамин Р играет важную роль при лечении ожогов, вызванных рентгеновскими лучами (такие ожоги раньше почти не поддавались лечению). Когда это было установлено, специалисты естественной терапии изменили свое отрицательное отношение к использованию красного перца в качестве приправ, хотя натуропаты принципиально всегда выступали против любых острых специй.

В 1923 г. английскими и американскими врачами был открыт **витамин А** как важный фактор, необходимый для роста клеток. Однако исследования японского профессора Кацудзо Ниши показали, что чрезмерное употребление искусственного витамина А и рыбьего жира, богатого этим витамином, в виде ретинола, весьма опасно: это ведет не только к образованию раковых клеток, но и к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Тем не менее при многих хронических заболеваниях рекомендуется морковный сок в больших количествах. Он необходим маленьким детям.

Морковный сок незаменим; ни один другой фруктовый сок или овощной сок не может конкурировать с морковным соком при диетическом лечении.

В 1928 г. стало известно, что каротин, содержащийся в моркови, может заменить витамин А, так как он способен превращаться в организме в этот витамин. В результате расщепления каротина каждая его молекула, соединяясь с водой, образует две молекулы витамина А, в связи с чем этот витамин был назван провитамином А.

В том же 1928 г. к списку витаминов прибавился еще один **витамин – D**. И в этом случае опыт предшествовал научному открытию. Было замечено, что туберкулез и рахит отступают, если больные начинают получать жир тресковой печени. Давно известно также положительное действие солнечного света для лечения рахита и туберкулеза. Многие годы ученые не могли выяснить, в какой форме эти два столь несхожих фактора – солнечный свет и жир тресковой печени – оказывают одинаковое действие на рахит. Наконец немецкие и английские ученые независимо друг от друга открыли вещество, которое впоследствии назвали витамином D. Было установлено, что определенные жировые вещества, например холестерол, в организме человека и в растениях становятся антирахитическими после длительного пребывания под лучами солнца.

Однако ни аптечный витамин D, ни жир тресковой печени небезопасны – об этом не следует забывать.

Богатейшим источником витамина D является жир, добытый из печени китов. При облущении дрожжей также получается витамин D. Обычная пища, как правило, бедна этим

витамином, поэтому в пасмурные дни приверженцы естественной терапии часто рекомендуют употреблять сливочное масло в разумных дозах, жир печени кита или трески.

Витамин D вырабатывается в теле человека под воздействием солнечных лучей, поэтому в летнее время можно сократить его поступление с пищей.

Копоть и сырость задерживают ультрафиолетовые лучи, мешая образованию витамина D. Велико значение солнечных ванн, особенно на берегу моря или в горах, где воздух особенно чист. Однако опасность облучения солнцем тоже надо учитывать и всегда соблюдать умеренность при загаре. Кроме того, следует иметь в виду, что после того как загар покрывает кожу человека, витамин D в его теле перестает вырабатываться.

В 1922 г. американские ученые Эвене и Бишоп установили, что если бесплодных крыс питать казеином, крахмалом, шпиготом, сливочным маслом, жиром тресковой печени и всеми другими необходимыми витаминами и минеральными солями, добавляя при этом ростки пшеницы, то они снова обретают способность размножаться. Фактор, необходимый для продолжения рода, был назван витамином E. Он же оказался необходимым для нормальной работы молочных желез, в связи с чем значение этого витамина для кормящей матери неопределимо.

В 1922 г. немецкий ученый Дам обратил внимание на то, что цыплята и утята страдают геморрагией (кровотечением), если в их рационе отсутствует зелень. Витамин, недостаток которого вызывал кровотечение, назвали **витамином K**. У человека недостаток этого витамина не вызывает геморрагии. Однако он совершенно необходим при некоторых желчных расстройствах и после введения лекарств-антикоагулянтов.

Витамин G, названный в честь открывшего его английского ученого Пауля Гольдберга, в настоящее время более известен в Европе и Америке под названием **рибофлавин**, или **витамин B₁**. Поскольку он быстро разрушается под действием света и растворяется в воде, продукты, содержащие рибофлавин, уменьшают свою питательную ценность при варке и долгом хранении. При недостатке **витамина B₂** у человека отмечают «красные глаза». B₂ – единственный витамин, который до сих пор удалось обнаружить в глазном яблоке.

Среди витаминов, входящих в группу витаминов B, наиболее важной является никотиновая кислота (ниацин), или **витамин B₃**, недостаток которого вызывает пеллагру. Пеллагра проявляется поражением кожи, желудочно-кишечного тракта (рвота, понос), а иногда психическими расстройствами. К сведению курильщиков: никотиновая кислота имеет весьма отдаленное отношение к никотину, содержащемуся в сигаретах.

На многие симптомы бери-бери и пеллагры влияет пиридоксин, или **витамин B₆**: уменьшается нервозность, раздражительность, исчезает бессонница, стихает боль в ногах при ходьбе.

Витамин B₁₂ применяют при малокровии, в некоторых случаях анемий, особенно злокачественных, он успешно использовался для лечения печени при злокачественных анемиях.

Витамин B₉, или фолиевая кислота, эффективен при остром малокровии. Его введение стимулирует производство красных кровяных шариков при различных типах анемии. В сочетании с экстрактом печени этот витамин является отличным лекарством.

Витамин B₁₅ оказывает аналогичное действие при некоторых тяжелых заболеваниях крови.

Еще один витамин из группы B – **холин** – помогает усвоению жиров организмом. Отсутствие холина в крови нарушает работу печени и почек. Он используется при некоторых печеночных заболеваниях.

Витамин Н, или биотин, защищает от токсического действия альбумина (белка) яйца. Как лечебное средство его принимают при воспалительных процессах (перикардит, перитонит, плеврит), при некоторых расстройствах почек и кровеносных сосудов. Недостаток его в крови вызывает различные заболевания кожи, утомляемость и бессонницу. Все эти симптомы исчезают при добавлении витамина Н в пищу. Богаты витамином Н цветная капуста, сырой яичный желток и пивные дрожжи.

Все перечисленные витамины обладают сходством с влиянием гормонов, действие их еще не до конца выяснено. Известно лишь, что витамины – в основном продукты растительного происхождения, даже если учесть, что некоторые из них формируются в организме животных. А гормоны считаются продуктами животного происхождения, хотя некоторые из них можно назвать «растительными гормонами». И все же сходство между ними несомненно, особенно это относится к комплексу витаминов В.

Итак, мы познакомились в общих чертах с основными известными витаминами и их значением. Как же использовать их в питании?

Что должна знать хозяйка о витаминах

Многие, возможно, уже читали о витаминах в медицинской или научно-популярной литературе. Но то, о чем мы будем говорить, вероятно, для большинства окажется новостью. Даже некоторым нашим врачам, чтобы узнать все это, пришлось бы порыться в библиотеках, прочесть ряд книг и брошюр. Здесь вы найдете практические советы, необходимые в повседневной жизни каждому, в особенности хозяйкам, которые обычно решают, какие продукты покупать и как их приготовить.

Мы уже установили, что витамины – вещества, при отсутствии или недостатке которых возникают различные заболевания (бери-бери, цинга, пеллагра, рахит, бесплодие, сердечно-сосудистые, обменные заболевания – артриты, ревматизм, камни и т. д.).

Мы поняли, что они обязательно должны присутствовать в любой диете, хотя бы в минимальном количестве. В народе говорят: «Яблоко в ночь – доктор прочь». Однако мнение, что витамины действуют в крохотных дозах, неверно.

Больные люди нуждаются во всех витаминах и в гораздо больших дозах, чем здоровые. Мало того, даже здоровый человек, который в течение определенного периода (например, зимой) получал меньше различных витаминов, вынужден компенсировать этот недостаток. Сейчас уже известно, что из-за неблагоприятной экологии мы должны получать витаминов значительно больше, чем указывается в книгах как оптимальное количество.

Какие же основные правила нужно усвоить, чтобы обеспечить своих домочадцев и себя всем, что необходимо для здоровья, хорошего настроения, творческой деятельности?

Первое правило: нет максимальной границы для употребления витаминов, но только если человек получает их из живых фруктов и сырых овощей. Чем больше естественных витаминов, тем лучше для здоровья.

Второе правило: заболевание возникает исключительно тогда, когда витамины дают не в комплексе.

Рассматривать витамины как вещества, недостаток которых в дневном рационе вызывает разные болезни (бери-бери, рахит и т. д.), ненаучно.

В 1932 г. немецкий профессор Колларт, проводивший эксперименты с крысами, установил, что у животных недостаток витамина В₁ не вызвал бери-бери, недостаток витамина С не вызвал цинги, а недостаток витамина D не вызвал рахита, потому что в это время они не получали и других витаминов. Крысы, находившиеся на диете, лишенной всяких витаминов, ничем не заболевают. Они просто не могут жить, не растут, теряют устойчивость и гибнут. Поэтому Колларт сделал вывод: витамины – это вещества, которые вызывают заболевания в случае, если одни из них присутствуют в диете, а другие нет. То же самое Колларт установил и для минеральных солей.

Третье правило: пища неполноценна, если в дневном рационе есть нужное количество одного витамина или микроэлемента: железа, меди, алюминия или любого другого элемента, необходимого для организма, но недостает остальных.

Практически это значит: если анализ крови показывает недостаток какого-то витамина, например С, А или Е, то совершенно недостаточно прописать больному только один этот витамин. Нужно одновременно увеличить дозу всех остальных витаминов.

Только один витамин может оказать вредное действие, если его принимать в больших количествах, – это витамин D, вводимый в организм в форме эргостерола.

Четвертое правило: все витамины, кроме витамина D, чтобы дать желаемые результаты, должны поступать в организм в больших количествах.

Известно, что нельзя лечить отдельные органы человека, в организме все взаимосвязано и взаимопревращается. Он должен получать все необходимые ингредиенты одновременно. А где мы можем найти их в нужных количествах и в нужном сочетании? Да только в созданных самой Природой растениях – фруктах и овощах. Чем дольше длится заболевание, тем больше нам нужны витамины и микроэлементы в их естественных сочетаниях.

Пятое правило: ни один врач, ни один целитель не в состоянии прописать больному все витамины и микроэлементы, которые нужны для здоровья.

Как узнать, что в данной пище присутствуют «все» необходимые витамины? Увы! Надо признать, что пока это невозможно.

Почти ежедневно наука пополняет перечень витаминов. В 1912 г. считали, что дрожжи содержат только один витамин. В 1933 г. выяснилось, что они содержат два витамина. Сегодня же известно, что в дрожжах присутствует по крайней мере 17 витаминных факторов.

Это значит, что лишь в критических ситуациях можно увеличить потребление тех витаминов, которых не хватает в рационе, прибегая к таблеткам или (что очень опасно) к уколам, и только когда состояние больного не позволяет надеяться на положительные результаты за счет изменения диеты. Но ни в коем случае не надо пользоваться фармацевтическими витаминами дольше, чем это крайне необходимо.

Никакая таблетка витамина С не может заменить 4–5 стаканов фруктового сока, поскольку стакан сока, кроме витамина С, содержит ряд других полезных и нужных веществ. Не все они известны и определены наукой, но все присутствуют только в натуральном продукте, который создает самая совершенная и поистине божественная аптека – природа.

Таким образом, мы должны помнить: все витамины и минеральные соли взаимосвязаны. Без микроэлементов витамины не усваиваются. Отсутствие одного из витаминов может вызвать серьезные нарушения в усвоении организмом некоторых минеральных солей.

Если вы будете принимать аптечный (фармацевтический) препарат витамина С, то потребность в нем только увеличится – и больше ничего. Но если принимать эквивалентное количество лимонного или апельсинового сока, то организм получает, кроме витамина С, и определенное количество минеральных солей, углеводов, энзимов, гормонов, аминокислот и жирных кислот.

Каждой будущей молодой матери необходимо знать, что недостаток витаминов и минеральных солей в ее организме вызовет аномалии у новорожденного, и этот недостаток не может быть восполнен в будущем за счет правильной диеты. Сколько бы потом ни добавляли в пищу младенца того, что он не получил своевременно, здоровья ему не вернуть...

Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания

Все витамины – вещества крайне неустойчивые. Некоторые особенно чувствительны к теплу и свету, другие, как, например, витамин В, достаточно устойчивы к теплу при подогреве, но разрушаются при повторном подогреве. Все без исключения теряют (полностью или частично) свою лечебную и профилактическую ценность при частом перемещении овощей и фруктов с места на место.

Все витамины чувствительны к окислению, к соприкосновению с металлом, особенно с алюминием.

В практической жизни это означает, что большинство овощей, трав и фруктов частично теряют витамины, находясь в торговой сети. После сбора урожая при его перевозке и хранении на складах фрукты и овощи постепенно теряют часть своих витаминов. В большей степени это относится к витамину С и в меньшей – к витамину В₁ которые легко разрушаются от соприкосновения с воздухом и светом.

Конечно, гораздо полезнее есть фрукты и овощи из собственного сада и огорода. Это одна из причин, по которой рекомендуется самим выращивать для себя овощи и фрукты, а не покупать их. Если у человека нет такой возможности, то надо хотя бы надлежащим образом хранить их дома.

Овощи и фрукты держат в темном прохладном месте, хорошо закрытыми, при низкой температуре (но не слишком низкой). Хранят их в глиняных или фарфоровых емкостях, но ни в коем случае не в алюминиевых.

Фруктовые соки сохраняются «живыми» всего несколько часов, но даже в это время они не должны храниться в прозрачной стеклянной и тем более в металлической посуде – только в глиняной или фарфоровой.

Овощные соки менее чувствительны и гораздо более устойчивы, чем фруктовые, к свету, солнцу, воздуху и не столь быстро подвергаются окислению. Даже летом можно приготовить овощные соки, особенно морковный и свекольный, с утра на целый день, поскольку они хорошо сохраняются в течение 10 часов. Но хранить их надо в темном прохладном месте и плотно прикрытыми. Таковы правила, которые нужно соблюдать, чтобы обеспечить максимальную сохранность витаминов в сырых продуктах.

Вареные продукты совсем не содержат витамина С, очень мало витаминов А и В, несколько больше витамина D, но практически полностью сохраняют витамины В₂ и Е. Тем не менее больным людям, которые нуждаются в максимальном количестве витаминов, следует употреблять по возможности больше сырых продуктов, включая кисломолочные и сырой желток.

Разумеется, не только во время эпидемии дизентерии следует соблюдать меры предосторожности: опускать овощи в раствор йодиола или марганца, обдавать их кипяченой водой, съедать их печеными. Молоко вначале надо кипятить, затем охладить до температуры тела и закислить. Но в обычное время следует есть как можно больше сырых продуктов: это сразу же наилучшим образом скажется на вашем самочувствии и здоровье.

Не забывайте, что в желудке есть соляная кислота, которая обладает сильным антибактериальным действием. Пока желудок работает нормально, соляной кислоты достаточно, чтобы убивать все ядовитые начала, которые попадают в желудок.

Вода разрушает самый чувствительный из всех витаминов – витамин С. Он растворяется в ней после непродолжительного пребывания. Отсюда следует, что фрукты, богатые витамином С, достаточно просто ополаскивать.

Основные источники витамина С – цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны. Они должны быть нашими ежедневными поставщиками витамина С, особенно в зимний период.

Кроме цитрусовых, важными источниками витамина С служат капуста, виноград, перец, земляника. Исключительно велика ценность гуаявы – тропического сочного фрукта с сильным специфическим запахом, по форме напоминающего грушу. В гуаяве в 8 раз больше витамина С, чем в цитрусовых!

Если вам приходится подвергать продукты тепловой обработке, то варите их быстро, в малом количестве воды; посуда при этом должна быть герметически закрыта, тогда требуется меньше тепла, времени и воды.

При приготовлении некоторых овощей можно обойтись совсем без воды – она может быть заменена собственным соком растения или соками других овощей (капусты, лука). Желательно готовить под давлением в посуде из огнеупорного стекла (но не из алюминия).

Если необходимо добавить воду, ее же следует использовать в пищу, поскольку в ней уже находится большая часть минеральных солей и растворившихся витаминов.

Витамины А, D, Е нерастворимы в воде, более устойчивы к теплу и окислению. Но эти витамины растворимы в жирах и откладываются в теле вместе с жирами самого организма, особенно в определенных органах, о чем мы будем говорить более подробно дальше.

А сейчас познакомимся с каждым витамином в отдельности.

Витамин А (ретинол)

Витамин А недаром занимает первое место в «витамином алфавите». Он принимает участие во всех основных функциях организма.

Этот витамин необходим для сохранения и восстановления хорошего зрения. Он также помогает вырабатывать иммунитет ко многим болезням, в том числе и к простудным.

Без витамина А невозможно здоровое состояние эпителия кожи. Если у вас «гусиная кожа» на локтях, бедрах, коленях, голени, если слущивается кожа на пятках и появилась сухость кожи на руках или возникают другие подобные явления, это означает, что вам недостает витамина А. Этот витамин препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов, желче- и мочевыводящих путей.

Витамин А предохраняет нас от последствий контакта с загрязненным воздухом, при стрессах и болезнях, которые резко снижают запас этого витамина в организме.

Но переизбыток продуктов животного происхождения, богатых витамином А (ретинолом), опасен, может привести к развитию рака.

Витамин А особенно необходим для нормального функционирования половых желез – гонад. Его недостаток может вызвать нарушение менструального цикла у женщин и бесплодие (стерилизацию) у мужчин. Очень важно то, что витамину А приписывается способность повышать сопротивляемость к раковым заболеваниям. На первый взгляд, это кажется невероятным. Но известен такой опыт: одна группа мышей, больных раком, получала витамин А, а вторая (контрольная) – не получала его. В результате все мыши, которые не получали витамин А, погибли от рака, а в группе, получавшей с пищей аксерофтол, погибло всего несколько животных.

При недостатке витамина А риск заболевания раком гортани возрастает во много раз. Считается, будто «трубка менее вредна». Но уже 200 лет назад было известно, что рак губ связан с курением трубки. А риск заболевания раком легких для курящих в 25 раз больше, чем для некурящих. Курение может вызвать также рак горла, гортани, нёба, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

Надо принять как закон: курить нельзя!

Щитовидная железа управляет активностью определенного типа клеток – лимфоцитов Т (кроме них в крови находятся лимфоциты А и В), она же распоряжается и иммунной системой. Правильное функционирование этой железы определяет содержание в организме достаточного количества витамина А и уровень магния.

Когда в организме мало витамина А и магния, щитовидная железа теряет свои защитные свойства. И это может повлечь за собой лейкоцитоз.

Многие ученые и клиницисты считают, что достаточное количество продуктов, богатых витамином А, в нашей диете помогает предупредить не только рак, но и сосудистые, и сердечные заболевания: гипертонию, тромбофлебит, язвы кожные и кишечника, а также другие болезни, поскольку витамин А относится к «кожным» витаминам.

Установлено, что прием в начале приступа сенной лихорадки 150 мг витамина А может предупредить приступ.

В Гарвардской школе медицины в 1982 г. проводился эксперимент на крысах. Их кормили всем тем, чем обычно питаются люди. И у крыс начали появляться те же болезни, что и у людей: сердечные, онкологические, язвы желудка и кишечника, гипертония. Доктор Авива Палги попробовала, не изменяя диеты, определить, что могло бы способствовать восстановлению здоровья или предупреждению болезни. К удивлению многих, самым эффек-

тивным средством оказалось введение в диету продуктов, богатых витамином А, и уменьшение количества жиров.

Лишние жиры образуются в организме из большого количества углеводов. Особенно опасно чрезмерное употребление пищи, богатой углеводами, после 25 лет и еще опаснее после 59 лет. Углеводы должны поступать в организм в естественном виде свежих и сухих фруктов, меда и овощей.

Наш организм получает витамин А от продуктов животного и растительного происхождения. Собственно витамин А называют ретинолом, но в организме животных и человека витамин А образуется из каротина – так называемого провитамина А. Название «каротин» витамин А получил от моркови «каротель».

Основными источниками ретинола (витамина А) являются: сливочное масло (несоленое), сливки, яичный желток, печень рыб, почки, печень животных, кисломолочные продукты.

Основные источники каротина (провитамина А): абрикосы (свежие и сушеные), морковь, зеленые овощи, капуста (всех видов), зеленые растения, салат-латук, картофель, слива, все желтые фрукты и овощи.

Лучше всего потреблять в день 2 моркови (сорт «каротель»), семечки тыквы или подсолнуха, капусту брокколи.

Сколько витамина А необходимо человеку ежедневно?

Доктор Авива Палги, которая занималась проблемой витамина А в течение 28 лет, утверждает, что 5000 МЕ (международных единиц) витамина А в день – это норма, вполне достаточная для поддержания здоровья, причем на 1/3 это количество витамина А должно обеспечиваться за счет продуктов, содержащих ретинол (животные продукты), и на 2/3 – содержащих каротин (фрукты и овощи в их естественном виде). Многие ученые советуют принимать витамин А в больших количествах: от 5000 до 10000 МЕ в день. Например, доктор Р. Вильямс объясняет, что такая повышенная доза необходима в наше время для предупреждения «болезней цивилизации». Для больных доза должна быть выше.

Витамин А растворим в жирах, но в то же время, как показали исследования, чем меньше жира в диете, тем эффективнее действие витамина А.

Однако в организме может накопиться избыток витамина А.

Если с избытком витамина С организм человека, как правило, справляется легко, выделяя его излишки, то с витамином А все обстоит иначе. До 95 % вводимого витамина А, как правило, откладывается в печени, но все, что сверх этого, превращается в яд! Поэтому необходимо знать симптомы избытка витамина А и уметь предотвращать их.

Признаки избытка витамина А.

Если у вас начали появляться трещины на губах или даже выступает кровь, если в различных местах тела и головы возник зуд, стали сухими и ломкими волосы, образовались болезненные отеки на теле, нервная возбудимость, – все это признаки избытка в организме витамина А.

В этом случае прекратите употреблять продукты, богатые витамином А, или сократите их количество, увеличьте в рационе продукты, богатые витамином С. Все это возможно, если вы едите естественную пищу – овощи и фрукты.

Помните! Нашему организму необходимы миллиграммы витаминов и определенные сочетания этих миллиграммов. Их сочетания так точны и микроскопичны, что не поддаются исследованиям, поэтому доверяйте Матери-Природе. Она всегда на страже Жизни, а значит – и здоровья.

В летний период необходимо заготавливать на зиму помидоры, зелень, капусту, зеленый горошек, абрикосы, сливы, чернослив, а летом, естественно, побольше употреблять свежих овощей и фруктов, богатых каротином. Съедая морковь, не забывайте о ботве: сушите ее, а зимой заваривайте ее и пейте как чай, летом посыпайте ею салаты вместе с зеленью петрушки, редиски, молодой репки, укропа, кинзы, лука, щавеля и т. п. Можно зелень засушить и залить на 1 час растительным маслом; таким маслом можно заправлять салаты, винегреты или соусы к картофелю, фасоли, горошку, зерновым блюдам, каши.

Признаки недостатка витамина А в организме.

Главный признак – «куриная слепота». Как ее обнаружить?

Достаточно выйти из светлого помещения в темное. Если при этом вы долго (более 7–8 секунд) приспосабливаетесь к темноте, значит, витамина А у вас мало, если более 10–20 секунд, то уже нужна помощь врача! Если же вам для этого требуется всего несколько секунд, то все в порядке – в вашем организме достаточно витамина А.

В Древнем Египте и Китае лечили «куриную слепоту» блюдами из полусырой печени. Сок печени – самый богатый источник витамина А. Это сложное соединение имеет несколько форм. Но для нас важны две: витамин А из источников животного происхождения (ретинол) и каротин, или провитамин А, из растительных источников.

О недостатке витамина А в организме может говорить и резь в глазах от света, жжение под веками, «гусиная кожа» на локтях и бедрах. У детей задержка в росте и развитии также может быть симптомом недостатка витамина А.

Что необходимо знать о витамине А каждой матери.

Мы уже знаем, что один из первых признаков недостатка в организме витамина А – сухость кожи. Значит, любые заболевания кожных структур говорят о том, что в наше питание необходимо срочно вводить продукты, богатые витамином А.

Что такое заболевание кожных структур?

Это и атрофия потовыделительных желез, и сухость слизистых оболочек, покрывающих органы дыхательного аппарата: ротовую полость, ноздри, околоносовые пазухи, трахею, бронхи, то есть болезни, связанные с расстройством дыхательных путей, – все это зависит от количества витамина А в организме. Но стоит лишь повысить дозу этого витамина, как все напасти будут ликвидированы. Даже псориаз, по мнению многих витаминологов, в некоторых случаях можно излечить с помощью повышенных доз витамина А. И все-таки еще раз хочу заметить: не следует уповать на лекарства и таблетки – эти «аптечные витамины» необходимы только людям, находящимся в бессознательном состоянии, в любых других случаях надо просто увеличить количество продуктов, богатых витамином А.

Очень часто у маленьких детей недостаток витамина А в питании приводит к воспалениям легких, подчас с фатальным исходом. Моя маленькая дочка семь раз болела воспалением легких, пока я, заподозрив здесь какую-то неправильность, не позвала очень опытного аллерголога. Она отменила все лекарства, так как они уже представляли собой опасность, и доказала мне, что надо искать то, чего организму не хватает. Назначенное витаминное питание через 5 дней поставило девочку на ноги. Больше мы не знали, что такое болеть легочными болезнями, да и любыми другими. Многие опытные врачи считают, что частота, тяжесть и устойчивость пневмоний (воспалений легких), как и других болезней, связанных с кожей и приводящих к смерти грудных детей, объясняются недостаточным количеством витамина А в организме и молоке матери.

Ярким признаком недостатка витамина А являются также расстройства зрения. Они могут быть самыми разнообразными: от заболевания слизистой оболочки глаза и роговицы (из-за атрофии слезных желез, поддерживающих влажность глаза), до ксерофтальмии – страшного заболевания, лишаящего человека зрения. Сухость роговицы способствует раз-

витию различных глазных болезней и инфекций, которые в конечном счете приводят к некрозу (омертвлению) роговицы.

В сетчатке глаза имеются светочувствительные вещества, обеспечивающие зрительные функции, – зрительный пурпур (или родопсин) и иодопсин. В состав зрительного пурпура входит как раз витамин А, благодаря чему и обеспечивается адаптация глаза к темноте. Но если витамина А недостаточно в организме, то адаптации глаз к темноте не происходит. Отсюда и возникает болезнь, получившая название «куриная слепота». Сетчатка глаза – это то место, где больше всего накапливается витамина А, поэтому недостаток в рационе продуктов, богатых витамином А, очень быстро сказывается на зрении человека.

Хорошее состояние кожи обеспечивает 25 % нашего здоровья.

Каждая мать должна знать об этом и заботиться о том, чтобы ее ребенок получал фруктовые и овощные соки, богатые каротином, а также фрукты и овощи наряду с кисломолочными продуктами (односуточного закисления). На столе всегда должно быть побольше соков и салатов из моркови, капусты, зеленых овощей, желтых фруктов (апельсины, абрикосы) и хотя бы один раз в неделю – печень рыб.

Витамин А необходим для роста и нормального развития всех клеток и тканей организма ребенка. Не следует забывать, что и атрофия слезных желез и роговицы, изменения слизистых оболочек и бронхиальные расстройства у младенцев, нарушение функций мозга и щитовидной железы и даже боль в костях – все это не что иное, как признаки одного и того же – отсутствия витамина А.

Развитие костной ткани также всецело зависит от количества этого витамина в организме. Когда его не хватает, нарушаются костные структуры (зубы, позвоночник). Это часто приводит к ущемлению нервных окончаний в позвоночнике и к последующему заболеванию внутренних органов. А затем начинается ряд нелепостей: человек обращается за помощью к врачу, врач лечит больной орган лекарствами, от которых загрязняется кровь, заболевают печень, почки, сосуды, кожа и т. д.

Недостаток витамина А в организме может вызвать цирроз печени, особенно при алкоголизме.

Витамин А поддерживает нормальное состояние тканей и обладает антиинфекционными свойствами. При тяжелых инфекционных заболеваниях легче выздоравливают те больные, которые получают в своем рационе продукты с повышенной дозой витамина А. Именно поэтому врачи рекомендуют матери уже через несколько недель после рождения ребенка давать ему морковный сок – самый богатый источник витамина А, так как в нежном грудничковом возрасте начинаются деформации костей, при этом возможно ущемление нервов, что позднее может повлечь за собой тяжелейшие последствия.

Удовлетворить потребности человека в витамине А можно за счет только овощей и фруктов.

Например, 100 г моркови или репы вполне обеспечивают такую потребность. То же относится к маслу или печени, но, естественно, предпочтение должно быть отдано овощам.

Известно, что витамин А принимает участие в строении живой клетчатки, однако одни овощи чрезвычайно богаты витамином А, а другие практически его не содержат. Этот факт до сих пор не нашел научного объяснения. Можно выдвинуть лишь предположение, что, очевидно, сочетание каких-то ингредиентов, неизвестных пока науке, гораздо ценнее для нашего организма, чем отдельные витамины.

Следует также обратить внимание на то, что зеленые овощи (зеленый горох, фасоль, чечевица, даже капуста) богаты витамином А, но по мере созревания они его теряют.

В большинстве растений, богатых витамином А, он преимущественно содержится в листьях, тогда как, например, в репе и моркови он накапливается именно в той части, которая никогда или очень мало видит солнечного света.

Жизнь полна интересных чудес, и человеку есть над чем думать и чем заниматься, отыскивая истину. Именно чудо Жизни продолжает звать нас к следующим познаниям и открытиям. Пойдем дальше!

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Мы не станем перечислять качества, биологическую ценность и пользу витамина С. Это можно прочесть и в других изданиях. Мы поговорим о тех свойствах этого уникального витамина, без которых невозможны построение клеток и органов, защита человеческого организма от инфекции, да и существование жизни вообще.

Попробуем познакомиться с новыми, неизвестными до сих пор данными, важными для сохранения нашего здоровья.

Какова потребность человека в витамине С?

Противоречия и споры по этому вопросу можно объяснить лишь тем, что наши потребности в этом витамине весьма индивидуальны. Кроме того, при многих заболеваниях потребность в нем повышается от скромных 30–80 мг до 3 000 мг и даже больше!

Так, доктор Андерсон из университета в Торонто советует в период массовых простуд назначать профилактически всем без исключения по 200 мг витамина С в день, а в случае острой инфекции и после выздоровления некоторое время давать около 1000 мг, или 1 г, витамина С в день. Однако есть люди, которым достаточно принимать только 100 мг, но как только появляются первые признаки болезни, дозы увеличиваются в несколько раз.

Давно известно, что витамин С действует как стимулятор обменных процессов; возможно, что он активизирует какие-то реакции иммунной системы. Факты говорят о том, что человеческий организм без витамина С существовать не может.

Кому витамин С особенно необходим?

Курящим, алкоголикам и даже просто любителям выпить, больным диабетом, всем, кто в больших количествах принимает ацетилсалициловую кислоту (аспирин), антибиотики, любителям колбас, копченостей, то есть мясных продуктов, содержащих соединения азота, – всем им особенно необходим витамин С.

Соединения азота (селитра) используются для сохранения свежего вида копченых и колбасных изделий и в определенных условиях могут образовать в наших желудках нитризамины – канцерогенные вещества. Сейчас витамин С часто добавляют непосредственно в копчености, чтобы в какой-то степени уменьшить вредное действие нитризаминов.

Большое количество витамина С требуется людям, употребляющим воду из проржавевших трубопроводов, и тем, кто живет около автострад с большим движением, где воздух отравлен выхлопными газами, а тишина разрушена постоянным гулом и звуками от машин.

Те, кто принимает противозачаточные таблетки, также нуждаются в повышенной дозе витамина С. Любой шок, стрессы, хронические заболевания и постоянный прием лекарств также увеличивают потребность организма в витамине С.

Каждому, кто выкуривает пачку сигарет в день (20 штук), необходимо увеличивать на 20 % прием витамина С по сравнению с обычной нормой, а уж тем, кто выкуривает больше пачки, – на 40 %. Как выяснилось, курящие хуже усваивают этот витамин.

Деятельность печени зависит от витамина С. А печень, как мы уже знаем, – это орган, который обеспечивает чистоту и полноценность нашей крови. Если кровь будет полноценной, чистой, обновленной, значит, и клетки наши будут здоровыми, чистыми, жизнеспособными. Печень вырабатывает фермент (фермент), который позволяет выводить из крови алкоголь, но чем меньше витамина С в организме, тем он дольше и больше отравляется.

Витамин С, а также цинк помогают нейтрализовать патологические изменения в организме, вызываемые кадмием, если он попадает организм.

Подобным образом витамин С спасает нас от отравления газами и пылью, которые находятся в атмосфере промышленных городов и поселков или в районе автострад с большим движением.

Больному сердцу требуется очень много витамина С: оно забирает почти все, что есть в организме, и тем самым вызывает состояние, близкое к цинге.

Уровень содержания витамина С в организме изменчив и зависит от многих причин. Утром его может быть достаточно, а уже к обеду не хватает. Несколько минут сильных эмоций – страха, гнева – «сжигают» 2000–3000 мг и даже более витамина С.

Каковы признаки недостатка витамина С?

Первый признак – появление на нижней части языка как бы загубевших красных линий.

Второй признак – пятна и даже группки маленьких красных крапинок или чешуек на коже плеч. Кроме того, обращают внимание на десны, кровоточащие при чистке зубов, при пережевывании твердой пищи. Витамин С плохо усваивается у людей старшего возраста или у тех, кто перенес тяжелые болезни. В таких случаях в диету больного необходимо добавить естественные продукты, богатые витамином С.

И тут на помощь может прийти витамин Р (см. раздел «Витамины группы В»). Известны две формы этого витамина: рутин, который помогает при геморрое, расширении вен и т. п., и цитрин, способствующий усвоению витамина С. В больших количествах цитрин содержится в белой кожеце цитрусовых, а рутина много в гречневой крупе. Поэтому ежедневно старайтесь съедать один-два плода цитрусовых, выгрызая белую корочку, цедру сушите и затем используйте для заварки в чай, но не забывайте ежедневно съедать 3 столовые ложки гречневой крупы в виде ее помола или «живой каши», прибавляя к ним 2 столовые ложки отрубей, растительное, или соевое, или сливочное, или топленое масло, а также зелень петрушки, укропа и других овощей.

Что произойдет, если уровень аскорбиновой кислоты в организме катастрофически снизится?

Известно, что витамин С способствует формированию соединительной ткани. И если сравнить наш скелет с железобетонной конструкцией здания, то соединительная ткань – это раствор цемента, который скрепляет кирпичи стен. Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливать себя, а в таком случае клетки не могут сохранять свою форму и выполнять свои функции.

Теперь представьте себе: возникает инфаркт миокарда, клетки венечных сосудов блокируются и перестают снабжать сердце кислородом. Наступает смерть или атрофия (омертвление) сердечной мышцы. Кто может помочь? Только соединительная ткань. Она сразу должна «латать» больную мышцу, а для этого как раз требуется много витамина С.

Холестерин и витамин С

Мы привыкли слышать, что избыток холестерина вреден. Но надо знать, что холестерин бывает разных видов: LDL – плохой холестерин и HDL – хороший холестерин – вот он необходим мозговым клеткам. У больных цингой обычно очень низкий уровень холестерина в крови. После лечения таких больных витамином С уровень холестерина обычно возвращается к норме. опыты показали, что у здоровых людей тот же витамин С не вызывает никаких изменений в содержании холестерина. Это позволило ученым сделать вывод, что **аскорбиновая кислота нормализует обмен веществ: слишком высокое содержание холестерина под влиянием витамина С понижается, а слишком низкое – повышается.** Правда, гематологи считают, что витамин С – не единственное вещество, которое избавляет артерии от излишка холестерина. Для нормального функционирования нашего организма требуются и многие другие вещества – витамины группы В, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, минеральные соли и другие ингредиенты.

Атеросклероз – бич мозга и сердца. Это прежде всего дефицит витамина С.

Безусловно, причина этой болезни века – дефицит магния, кальция, хрома, лития и др., но в первую очередь – дефицит аскорбиновой кислоты. Люди, которые мало употребляют фруктов и овощей в их естественном, живом виде, страдают недостатком витамина С. Ориентация на белковую и мучную пищу «для сытости» привела к тому, что большинство людей страдают от хронической цинги, особенно зимой, когда мало зелени и фруктов. Замечено, что зимой и ранней весной инфарктов и других сердечных заболеваний гораздо больше, чем летом или ранней осенью, когда в питании нет недостатка в овощах и фруктах.

Витамин С и рак

В 1971 г. в одном из журналов Шотландии появилась весть, быстро облетевшая весь мир: рак можно вылечить витамином С! Комментируя это открытие, известный исследователь витамина С Лайнус Полинг вместе с Эваном Кэмероном писал, что, действительно, витамин С помогает восстанавливать больные клетки и ткани, способствует повышению активности лейкоцитов и эффективности их действия, дает возможность железам внутренней секреции производить гормоны, которые позволяют организму легче переносить любые стрессы. Но при всем этом они выдвигали ряд оговорок, главная из которых состоит в том, что **витамин С повышает общую сопротивляемость организма ко всем болезням, в том числе и к онкологическим, только в том случае, если его будет достаточно.**

Еще в 1927 г. японский профессор Кацудзо Ниши выдвинул идею о том, что недостаток витамина С – одна из трех главных причин возникновения рака (первая – накопление окиси углерода в организме, вторая – недостаток витамина С, третья – зашлакованность сосудов и тканей).

Именно К. Ниши обратил внимание на то, что животные, за исключением морских свинок и обезьян, способны синтезировать аскорбиновую кислоту в собственном организме. Этой способностью обладает и человеческий эмбрион, и даже новорожденный ребенок до 2 месяцев, если он вскармливается материнским молоком и если в питании кормящей матери содержится достаточное количество этого витамина. Однако дети после 3 месяцев и взрослые эту способность теряют.

В организме больного раком всегда огромный недостаток витамина С.

Почти все такие больные практически находятся на грани цинги.

Когда шотландские врачи начали лечить витамином С группу добровольцев и предложили им употреблять 10 г аскорбиновой кислоты в день, то в ходе эксперимента выяснилось, что лечение аскорбиновой кислотой в таблетках не совсем безопасно. Оказалось, что лучше всего получать витамин С в натуральных продуктах, добавляя небольшое количество аскорбиновой кислоты в виде порошков, растворенных в воде. Доза аскорбиновой кислоты в порошках и таблетках выше 4 г может вызвать у некоторых больных образование камней в почках.

В результате исследований, проведенных в США, Лайнус Полинг пришел к выводу, что если бы больные постоянно получали достаточное количество витамина С с продуктами питания, то около 10 % смертных случаев от рака можно было бы избежать. Каждый год можно было бы спасти 15–20 тысяч человек.

Все это говорит о том, что у нас на столе ежедневно должны быть фрукты, ягоды, капуста, зеленый лук, томаты, перец, хрен, цитрусовые; мы постоянно должны пить настой из листьев малины, черной смородины, ягод шиповника, столь богатых натуральным витамином С.

Инфекционные болезни и витамин С

Существуют многочисленные виды вирусов, которые вызывают у человека различные заболевания. Оказывается, витамин С способен подавлять любые вирусы.

Вирусным воспалением печени нередко заражаются при переливании крови. Симптомы болезни появляются лишь спустя 60-120 дней после заражения. Но, как показали результаты исследования Ю. Александровича, среди пациентов, которым в течение 2 недель после переливания крови назначали 2 г витамина С в день, не было ни одного случая заболевания. Если бы такую профилактику после переливания крови проводили во всех клиниках! Но и каждый из нас не должен забывать об этом. Некоторые специалисты даже рекомендуют принимать по 3–6 г витамина С в день (в три приема) за несколько дней до переливания крови и в течение 2 недель после него. Обычно назначают витамин С в таблетках, но лучше просить в аптеке приготовить его с витамином Р (рутином) в виде порошков.

Японский врач Фукуме Моришиге давал большие дозы аскорбиновой кислоты пациентам с такими вирусными заболеваниями как воспаление легких, свинка, воспаление мозговой оболочки, детский паралич, получая при этом хорошие результаты. Стоит вспомнить, что распространенные у нас противовирусные лекарства (особенно сульфидные и антибиотики) чрезвычайно опасны для человека!

То, что лекарство безнаказанно пройдет по крови и не осядет в почках, печени, мозговых клетках, – иллюзия. А возражения типа «Зачем же их изготавливают и продают?» совершенно не относятся к теме здоровья. Скорее это вопрос технологий, бизнеса, инженерных разработок, изобретательства, промышленности и чего угодно, но не здоровья.

Действие витамина С на вирусы изучалось не только в Японии, но исследования проводились в США, в Европе, на территории бывшего Советского Союза. Вот что мы теперь узнали об этом уникальном витамине!

Большие дозы витамина С лечат детский паралич, герпес, кожу, такие, например, болезни, как эритродермия, болезнь Аддисона, бактерицидные заболевания кожи, воспаления после облучения рентгеновскими лучами, а также при разного рода кровотечениях, связанных с повышенной проницаемостью сосудов, заболеваниях мозга, глаз, например, катаракте, простудные и вирусные заболевания. Хотя и нельзя считать катаракту следствием понижения уровня витамина С в организме, все же она возникает при значительном уменьшении количества аскорбиновой кислоты в хрусталике глаза. Низкий уровень витамина С у детей приводит к частым стрептококковым воспалениям миндалин. Он необходим при любых отклонениях в здоровье.

Витамин С является наилучшим средством против простуд. Его нужно принимать до 1 г в день, а при первом же сигнале болезни врач должен назначить дозу, соответствующую состоянию больного. В своей книге «Витамин С и простуда» Лайнус Полинг пишет, что витамин С в дозах от 1 до 5 г в день может предупреждать простуду, а в дозах 15 г в день эффективно лечить ее.

Исследования ученых в разных странах показывают, что действительно прием витамина С через каждые полчаса по 1,5 г снимает симптомы простуды, но не у всех больных. Большинство на такое лечение не реагируют. Поэтому теперь считают признанным, что в случаях простуды один витамин С не так уж эффективен, а для больных подагрой нежелателен, так как большие дозы его могут повышать содержание мочевой кислоты в жидкостях организма.

Однако важно следующее: аскорбиновая кислота способствует переходу железа из кишечника в кровь, что очень важно при анемии и других болезнях. Но для этого организму требуется 75 мг витамина С в день. Такая его доза очень желательна, если учесть трудности

с усвоением железа. И хотя весь ученый мир соглашается с этой точкой зрения, все же не подлежит сомнению факт, что в обязанности врача и пациента должно входить внимание к обеспечению больного организма всеми необходимыми для его здоровья элементами, в том числе и витамином С.

Надо помнить: если пища полностью состоит из вареных, подвергшихся тепловой обработке, потерявших витамин С продуктов, из белого хлеба, белой муки, джемов, сахара и колбасы или другой промышленной продукции, если никаких естественных продуктов, богатых витамином С (свежих овощей, фруктов), в питании нет, то сопротивляемость организма болезням равна нулю.

Интересный случай в этой связи рассказан в журнале «Профилактика» (март 1977). В статье «Витамин С и аборигены» автор описывает, как австралийский врач Арчи Калоке-ринос обнаружил у большинства детей хронический катар и воспаление среднего уха. Он начал лечить их антибиотиками. Но «чудесное» лекарство не давало ожидаемого результата. Маленькие пациенты умирали. Оказалось, что в диете аборигенов почти полностью отсутствовали свежие овощи и фрукты. А детям и пожилым людям требуются дополнительные дозы аскорбиновой кислоты в воде и естественной пище.

Старость, работа желез внутренней секреции и витамин С

Японский врач М. Хигучи обратил внимание на связь между содержанием витамина С в организме и выделением гормонов половыми железами. Все железы внутренней секреции взаимосвязаны. И если хотя бы одна из них функционирует слабо, потребность в витамине С значительно возрастает: слабые железы как бы «отбирают» его у других органов. Вот почему у людей пожилого возраста уменьшается содержание аскорбиновой кислоты в крови. Считалось, что старые люди едят меньше продуктов, богатых этим витамином, или почему-то хуже его усваивают. Но даже после того как витамин С стали давать пожилым людям в большом количестве, его содержание в крови по мере старения людей продолжало уменьшаться. Заметнее всего это бывает у мужчин. Причем исследования показали, что при одинаковом питании уровень витамина С в крови у мужчин и женщин был разным. Стало очевидным, что это связано с полом. После длительных исследований врачи пришли к выводу, что недостаток витамина С вызывает многочисленные старческие изменения (морщины, сгорбленная спина, так называемые «цветы старости» – темные пятна на коже, легко возникающие кровотечения). Но достаточная доза аскорбиновой кислоты (200 мг) может продлить молодость и задержать наступающие со временем разрушения в организме человека. Чем это можно объяснить? Оказывается, все дело в свободных радикалах и их вредном влиянии. Свободные радикалы – это атомные группы, имеющие электрон с одним неуравновешенным электрическим зарядом: стремясь себя уравновесить, свободный электрон разрушает парные электроны, и начинается агрессивная цепочка. Некоторые из этих реакций вызывают очень серьезные изменения в ферментах и аминокислотах, в жизни клеток. Однако способность организма обновляться очень сильна, несмотря на разрушения, вызываемые болезнями и недомоганиями.

Витамин С – один из двух важнейших элементов питания, которые нейтрализуют вредное действие свободных радикалов. Второй такой элемент – витамин Е, о котором будем говорить далее.

Витамин С и белок организма

30 % общего количества белка в человеческом организме составляют так называемые клеевидные волокна – основа соединительной ткани, или коллаген (фибриллярный белок). Действие его, как мы уже знаем, можно сравнить с ролью стальной проволоки в строительстве. Он помогает связать в целое эмаль зубов, кости, ткани типа сердечной мышцы и кровь. С возрастом коллаген постепенно сморщивается, отмирает и должен быть заменен новыми клетками. Если этого не происходит сразу, количество клеток уменьшается и коллагена становится в организме меньше. Способность коллагена восстанавливаться зависит прежде всего от того, как и насколько усваивается организмом витамин С.

Именно поэтому требуется увеличение приема витамина С в старости до 200 мг ежедневно.

Питание, богатое сахаром и жирами, образует в организме триглицериды, которые как бы «сцепляют» плазму крови, осаждаются на стенках кровеносных сосудов в виде различного вида жира, а не только холестерина. А сахар способствует этому даже в большей степени, чем жир. Наш организм защищается тем, что синтезирует ферменты липопротеиновой липазы. А для ее синтеза необходим витамин С, под действием которого триглицериды разделяются на свободные жирные кислоты и выводятся вместе с избытками холестерина. Таким образом, ликвидируются условия, при которых опасные жировые бляшки соединяются и налипают на стенках артерий, вызывая в конце концов то, что мы называем склерозом.

Однако ошибаются те, кто думает, что, начав есть овощи и фрукты, употреблять витамин С в таблетках или порошках, они сразу ощутят признаки своего оздоровления. Увы! Это не так. Природа долго молча смотрела, как нарушались ее Законы, а теперь она должна поверить, что вы всерьез взялись за ум. Для того чтобы витамин С подействовал, недостаточно одной большой дозы. Его влияние на наши кровеносные сосуды начнется лишь спустя полгода после начала регулярного лечения соответствующими дозами. Хорошо было бы начать думать об этом еще до того, как мать собирается произвести на свет ребенка, в крайнем случае – с 25 лет.

Источники витамина С. В наших краях самым богатым источником витамина С можно считать плоды шиповника. Насчитывается более 20 его видов. Плоды каждого из них – очень ценный продукт питания. В 100 г плодов шиповника (розы собачьей) содержится от 800 до 900 мг витамина С. В шиповнике гиляндовом (роза коричная) витамина С больше, чем в любом другом виде: до 2400 мг в 100 г. Цветы красные, чуть сплюснутые, с торчащими цельнокрайними чашелистиками, плоды круглые, плодоносит в августе. На ровном месте может образовать стелющуюся живую изгородь. Шиповник богат не только витамином С, но и многими микроэлементами. Конечно, лучше всего употреблять свежие плоды. Дети чаще всего так и делают. Для взрослых можно готовить из шиповника настои и соки. Плоды шиповника можно сушить, заваривать и пить как чай. Все части растения ценны, особенно его листья. Чай из листьев шиповника богат комплексом витаминов.

На втором месте после плодов шиповника по богатству поливитаминов и полиминералов находится зелень петрушки. В ней особенно много витамина С: 128–193 мг в 100 г. Богаты витамином С ягоды облепихи (200–600 мг); клубники (46–234 мг); черной смородины (148–258 мг); лимоны (20–70 мг); апельсины (16–47 мг); грейпфруты (24–45 мг); хрен (до 138 мг); укроп зеленый (100 мг).

В остальных овощах и фруктах витамина С меньше: яблоки и груши, например, содержат незначительное его количество. Кроме того, при тепловой обработке аскорбиновая кислота легко разлагается. В вареных продуктах ее почти нет. Разлагается она и при воздей-

ствии железа; при продолжительном хранении и заморозке продуктов содержание ее также уменьшается.

Что должна знать домашняя хозяйка о витамине С. Витамин С (или аскорбиновую кислоту) можно считать лекарством против цинги. Но где в цивилизованных странах можно услышать о цинге? Известно, что этот витамин в давние времена был необходим путешественникам, морякам. Почему же он важен сейчас людям, которые каждый день едят овощи и фрукты? Действительно, если мы примем за норму 75-100 мг в день, то это количество витамина С можно получить из 3–4 небольших помидоров (300 г), которые содержат 70–80 мг витамина С; из трех небольших картофелин (весом 360 г), содержащих 84 мг этого витамина, если приготовлены правильно, то есть без соли, запеченными с кожурой; из стакана клубники (примерно 90 мг); из одного зеленого перца (76 мг), в каждом грамме которого практически содержится 1 мг витамина С; из одного апельсина средней величины, который содержит 77 мг витамина С на каждые 215 г веса; из половины стакана апельсинового сока, содержащего 61 мг витамина; из 200 г телячьей печени – вареной или жареной (72 мг), из 400 г мозгов (72 мг), из 600 г почек (72 мг) и т. д.

Итак, мы видим, что совсем нетрудно получить необходимое количество витамина С, ориентируясь на все вкусы. Но суть дела в том, что люди нуждаются в гораздо большем количестве витамина С, чем до сих пор предполагалось.

Биохимики отмечают, что легкие случаи цинги проходят незамеченными, а недостаток витамина С сопровождается нарушением процессов выздоровления и регенерации. Это проявляется размягчением хрящей, костей, мышц, любых тканей, а также развитием других процессов. Таким образом, если человек болен, особенно такими заболеваниями, при которых разрушаются клетки (туберкулез, язва и т. д.), то ему необходимы большие дозы витамина С для восстановления разрушенных тканей. И если больной начнет принимать большие дозы этого витамина, то буквально за сутки наступит заметное улучшение в его состоянии и начнется восстановление поврежденных органов. Особенно это очевидно в случаях костных переломов или повреждений кровеносных сосудов. Вот почему при грудной жабе, тромбозах коронарных сосудов, когда нужно как можно скорее добиться образования капиллярных сосудов в сердечной мышце, важно вводить больному максимальное количество витамина С. Известно также, что при многих инфекционных заболеваниях, например дифтерии или ревматизме, необходимы повышенные дозы витамина С. А больным артритами и даже деформирующими артритами требуются массивные дозы витамина С (1000 мг внутривенно).

Во всех случаях при любых болезнях количество вводимого витамина С должно превышать наибольшую из рекомендуемых (75-100 мг) доз в 2–3 раза, а иногда в 10 раз и более.

Если в течение долгого периода потребности организма в витамине С не пополняются, его запас в тканях начинает истощаться, поскольку он расходуется постоянно. Это делает организм человека беззащитным, его жизнеспособность снижается. Однако как только мы начнем вводить большее, чем обычно, количество витамина С и его запасы пополнятся до точки насыщения, силы и жизнеспособность организма восстанавливаются.

Надо только помнить, что температура тела здорового человека 37 °С. Если учесть, что мы носим одежду и вентиляция кожи нарушена, что работаем нередко в плохо проветриваемых помещениях, а в городах дышим загрязненным воздухом, то можно представить себе, как много нам нужно получать витамина С ежедневно.

В случае любой болезни все витамины, и прежде всего витамин С, бросаются на борьбу с врагами тела, при этом потребность в витамине С повышается во много раз по сравнению с его потребностью для здорового человека. Когда все резервы организма исчерпываются, необходимо срочно пополнить их диетологическим лечением.

Как узнать степень запаса витамина С в организме? В таких случаях существует очень простая, но чувствительная проба: туго перетяните свою руку; это вызовет ряд небольших кровоизлияний в виде маленьких пятен на коже. Чем больше этих пятен, тем более серьезный у вас авитаминоз. Витамин С находится также в крови. В норме на каждые 100 г плазмы крови приходится 0,7 мг витамина С. В случае цинги его содержание падает до 0,4 мг. Обычно беременная женщина страдает от недостатка витамина С: содержание этого витамина в крови плода выше, чем у матери, а у матери – ниже, чем у небеременных женщин.

Следовательно, во время беременности женщина должна не только удвоить дозу витамина С, установленную для взрослого здорового человека, но и по крайней мере учетверить ее. Ученые считают, что 200–300 мг витамина С в день – именно то количество, которое должна получать ежедневно беременная женщина или кормящая мать. Но речь идет о здоровой матери. Для матери, которая во время беременности или кормления страдает каким-либо заболеванием, количество витамина С в день должно быть еще более увеличено, причем увеличение это будет значительным.

Так, известный целитель М. Горен считает, что во время беременности женщина должна получать от 300 до 600 мг витамина С ежедневно.

Если кто-то в семье страдает авитаминозом из-за недостаточного количества получаемого витамина С, должно пройти много времени, пока удастся довести это количество до нормы.

Нетрудно догадаться, что в моче больного цингой нет аскорбиновой кислоты. В моче же здорового человека минимальное количество аскорбиновой кислоты колеблется от 20 до 30 мг. Но если в диете здорового человека дозу витамина С повысить, например, до 1000 мг (в виде нескольких стаканов сока цитрусовых), то пройдет несколько недель (не менее трех), пока вывод витамина С с мочой увеличится до 290 мг. Это в 6 раз превышает нормальное содержание витамина С, но лишь на 1/3 меньше вводимого количества. Из этих наблюдений можно сделать вывод, что следует получать витамина С гораздо больше, чем установлено врачами, если речь идет о здоровых людях. Что же касается больных, ослабленных, старых, то для них практически нет максимальной границы употребления витамина С при условии приема его в виде естественных продуктов.

Итак, запомним, что минимальная потребность в витамине С составляет:

- для здорового взрослого человека – 200 мг в день;
- для беременной женщины – 400 мг в день;
- для кормящей матери – 600 мг в день;
- для больных, особенно с переломами костей, для страдающих сердечными заболеваниями, туберкулезом и ревматизмом – 2000 мг в день.

Как пополнить запасы витамина С в своем организме? Во-первых, следует обратиться к растительным продуктам в период их цветения. Листва, травы, кукуруза, пшеница и другие злаки содержат в это время много витамина С. Практически не требуется больших затрат для их приобретения. Опустите зерна в воду на срок от 36 часов до 4 дней, затем разотрите их вместе с ростками, которые они пустили, и съешьте в сыром виде. Очень полезны побеги лука, они богаты витамином С и многими другими микроэлементами. Добавленные к салату, они придают ему пикантный вкус. Все это общедоступно и не отягощает семейный бюджет. Неисчерпаемым источником витамина С являются сырые фрукты и овощи.

Фрукты и овощи в сыром виде – самые богатые источники витамина С, но следует помнить, что содержание этого витамина уменьшается по мере увеличения времени хранения и теряется при тепловой обработке.

Чем больше в кастрюле воды, чем дольше варится продукт, чем более открыта посуда, тем большее количество витаминов, в том числе витамина С, растворяется в воде. Поэтому

следует помнить, что трудно удовлетворить потребности в аскорбиновой кислоте только за счет овощей. Более значительный источник этого элемента – сырые фрукты, особенно те, у которых кожура устойчива к действию воды и влажного воздуха. Поэтому цитрусовые являются незаменимыми источниками этого витамина, особенно когда он необходим в больших дозах. Один литр (5 стаканов) апельсинового сока содержит примерно 700–800 мг аскорбиновой кислоты. Этого как раз достаточно для тех, кто страдает нехваткой витамина С. Правда, есть фрукты, еще более, чем цитрусовые, богатые этим витамином. К ним относится гуаява. В свежем виде 250 г гуаявы достаточно, чтобы получить столько же витамина С, сколько содержится в 5 стаканах апельсинового сока.

Очень богаты витамином С красный перец, хрен, редька, некоторые сорта капусты, молодая крапива. Все, что свежо, молодо и цветет, даже если еще не дошло до полной спелости, более богато витамином С, чем зрелые плоды земли.

Во всяком случае, я надеюсь, что любая домашняя хозяйка сможет выбрать более дешевые продукты питания, отвечающие вкусам семьи и богатые витамином С.

Ясно, что содержание витамина С в различных фруктах и овощах зависит и от почв, на которых они выращены, от климата, от времени созревания, количества выпадающих осадков и, наконец, от времени и способа хранения. Даже в разных фруктах одного и того же вида всегда наблюдается некоторая разница в содержании витаминов и микроэлементов.

Как правильно хранить продукты с витамином С и как правильно подвергать их кулинарной обработке? Каждая хозяйка должна знать: в зелени, хранящейся в холодильнике, через сутки остается 40–60 % первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если они погружены в воду. В яблоках через 3 месяца хранения теряется 16 % аскорбиновой кислоты, через 6 месяцев – 25 %, через год – до 50 % первоначального содержания витамина С. Соление и маринование также разрушают витамин С, хотя в кислой капусте он сохраняется. Любая кулинарная обработка приводит к снижению содержания аскорбиновой кислоты в продуктах. Так, при очистке картофеля в зависимости от величины клубней теряется 16–22 % витамина С. Но если погрузить картофель и овощи при варке в кипящую воду, это сохранит почти полностью витамин С, а при погружении в холодную воду и медленном нагревании теряется 25–35 % этого витамина.

При тепловой обработке листовых овощей (щавеля, шпината, салата и т. д.) потеря аскорбиновой кислоты зависит от вида обработки: в воде разрушается 70 % витамина С, на пару – лишь 8–12 %. Лучше сохранять витамин С в кислой среде. Добавление к пище соды или соли ведет к быстрому снижению содержания аскорбиновой кислоты. При тушении также происходит его потеря. Особенно сильно он разрушается при неоднократном разогревании супов и вторых блюд. Если картофель, суп или щи в процессе приготовления теряют почти половину аскорбиновой кислоты, то после 3-часового стояния на плите они теряют еще 20–30 %, а через 6 часов аскорбиновой кислоты в них уже нет. Так что пятисуточные и трехсуточные щи можно отдать смело своему врагу.

Витамин С разрушается под воздействием металла (меди, свинца, цинка и т. д.), но посуда из нержавеющей стали при тепловой обработке не разрушает его. Для повышения биологической ценности пищи для профилактики С-витаминной недостаточности выпускают таблетки, содержащие 0,5 и 2,5 мг аскорбиновой кислоты. Их можно применять для витаминизирования пищи в домашних условиях. Аскорбиновую кислоту можно также вводить в готовое уже блюдо из расчета суточной нормы потребностей конкретного человека (то есть до 1 г). Супы, компоты, настои можно витаминизировать кристаллической пищевой аскорбиновой кислотой.

Настои витамина С могут быть приготовлены из хвойных игл, листьев березы, липы, люцерны, клевера, крапивы, сныти, малины, черной смородины, шиповника. Хорошо сохра-

няется витамин в подкисленной среде из расчета 2 г яблочного уксуса на 1 л воды. В этом растворе можно сохранять измельченную зеленую массу под закрытой крышкой в стеклянной или в эмалированной посуде.

Курильщикам стоит помнить, что при выкуривании одной сигареты они сжигают в своем организме 25 мг (четверть суточной дозы) этого жизненно важного витамина, при этом курильщик наносит вред не только своему организму: еще больше он отравляет окружающих, сжигая вокруг них кислород, уничтожая их витамин С и делая их потенциальными курильщиками.

Наконец, последнее. В книгах и журналах содержание витамина С в продуктах питания дается в международных единицах, а не в миллиграммах. Чтобы получить эквивалент международной единицы (МЕ), надо разделить ее на 20. Например, 100 МЕ в 100 г апельсинового сока будет эквивалентно 50 мг витамина С ($1000 \text{ МЕ} : 20 = 50 \text{ мг}$).

Еще раз соберем воедино и повторим для себя основные источники, богатые витамином С. Это: все овощи, фрукты, ягоды, все виды капусты, картофеля, зеленые части растений – лук, петрушка, укроп и т. д., зеленый сладкий перец, красный перец, черная смородина, хрен, земляника, щавель, лимоны, апельсины и многие другие продукты растительного происхождения, сушеные плоды шиповника, которые служат прекрасным источником витамина С, особенно в зимнее и весеннее время.

Шиповник заваривают и настаивают в термосе или банке в течение 10–12 часов (1 столовая ложка плодов на 200 мл кипятка). В стакане такого настоя содержится суточная доза витамина С. Больным, старым людям, беременным и кормящим женщинам можно выпивать в день до 4 стаканов такого настоя.

Необходимо запомнить:

- витамин С не только влияет на здоровье нашего организма в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани;
- без этого витамина в организме невозможны обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы;
- под влиянием витамина С повышаются целостность и прочность кровеносных сосудов;
- он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Без него невозможно уберечь себя от простуды, инфаркта, рака, немощи, старости.

Чем больше человек употребляет белка, жиров, углеводов, тем больше ему необходимо витамина С. Витамин С надо употреблять регулярно.

Если вы получаете этот витамин в натуральном виде, то его передозировка не страшна.

В организме человека аскорбиновая кислота не образуется, и ее накопления отсутствуют. Необходимое количество витамина С должно ежедневно поступать только с пищей (в сутки минимум 100–200 мг взрослым и 50–70 мг детям).

Аскорбиновую кислоту получают и синтетическим путем – в виде порошка, драже, таблеток с глюкозой и т. д. Входит витамин С в состав промышленных продуктов и поливитаминов, однако все аптечные виды аскорбиновой кислоты лишь повышают потребности организма во всех других витаминах и микроэлементах. Пользоваться ими следует в случае полного отсутствия естественных носителей витамина С.

Витамины группы В

Витаминов группы В существует множество, но основными считаются В₁, или тиамин; В₂, или рибофлавин; В₃, или РР (никотиновая кислота в разных формах); В₆, или пиридоксин; В₅, или пантотеновая кислота; В₉, или фолиевая кислота; В₁₂ или цианокобаламин; Н₁, или биотин. Известны и другие витамины группы В – холин, инозитол, парааминобензойная кислота ПАБК).

Основные свойства витаминов В

Все витамины группы В обладают следующими свойствами: они растворимы в воде, входят в состав ферментов или активизируют их, оказывая действие на жизненные процессы даже в самых небольших дозах.

Все витамины группы В, кроме инозитола, содержат азот, а значит, обеспечивают построение белка в организме.

Эта группа витаминов необходима прежде всего для укрепления нервной и эндокринной систем, но не только. При регулярном употреблении пищи, богатой витаминами группы В, процесс старения можно замедлить и даже повернуть вспять.

Хорошим источником витаминов группы В считаются пивные дрожжи, печень и зерновые, если их употребляют правильно, с сырыми овощами, зеленью (или их соками), которых должно быть в 3 раза больше зерновых.

Витамин В₁ (тиамин)

Тиамин (витамин В₁) незаменим для нормального функционирования нервной системы. При его недостатке возникают те или иные расстройства, в частности полиневрит. Если у вас запоры – это прежде всего симптом недостатка витамина В₁. Известен такой случай: молодая женщина жаловалась на плохое самочувствие, постоянную нервозность, усталость, несварение желудка. В 23 года она чувствовала себя как старуха. Обращалась к врачам, травникам, экстрасенсам. Каждый лечил ее по-своему, но ничто не помогало. У нее было очень низкое давление, и она выпивала по 5–7 чашек кофе. Наконец один диетолог подсказал ей прекратить пить кофе, заменить его цикорными напитками, начать употреблять пивные дрожжи и принимать 10–20 дней витамины группы В в таблетках. Уже через неделю после того, как больная последовала этим советам, она почувствовала улучшение, а через месяц была абсолютно здорова.

Функции витамина В₁. При выраженном недостатке витамина В₁ начинают болеть ноги, а это предвестник грозного заболевания бери-бери. Нормальное же содержание в организме витамина В₁ поддерживает хорошее самочувствие, оптимизм, снимает усталость, раздражительность, нервозность, страхи, поддерживает хороший, здоровый аппетит, улучшает пищеварение и регулирует работу желудка.

Свойства витамина В₁. Витамин В₁ не накапливается в организме. К сожалению, у нас нет его запасов, из которых можно было бы получить дополнительные его количества в случае необходимости. Этот витамин надо доставлять организму ежедневно с пищей, что не так просто. Витамин хрупок: он легко разлагается при длительной высокой температуре, а также в присутствии щелочей. Например, часто хозяйка добавляет соль к гороху или фасоли, чтобы они быстрее разваривались, но это полностью уничтожает тиамин. Следует солить блюда лишь после их приготовления. Известно, что тиамин полностью разлагается под действием кофе. Значит, кофеманы выводят из своего организма этот важный ингредиент, зарабатывая тем самым болезни пищеварения, нервной системы, и стареют скорее, чем им написано на роду. Между тем, в определенные периоды жизни и при определенных обстоятельствах потребность организма в витамине В₁ бывает огромной.

Кому и когда особенно требуется витамин В₁?

Больше всего нуждаются в витамине В₁ дети в период интенсивного роста, особенно если их приучили употреблять сахар, сладости и мучные изделия. Еще больше в тиамине нуждаются женщины после 50 лет.

Но от недостатка этого витамина страдают не только стареющие женщины, но и 40 % молодых людей. Недаром мы так часто видим этих «вечно усталых» девушек, беспокойных, нервных, подавленных.

Каковы причины, приводящие к потере витамина В₁?

Из-за плохого состояния зубов люди часто предпочитают вареную пищу: каши, овощи, пюре. Так они теряют из своей диеты часть тиамин. Многие едят в основном белый хлеб – будто бы «из-за печени» или «желудочных заболеваний», но таким образом они лишь усугубляют свое положение. Питаться белым, а особенно свежим хлебом – это все равно что набивать желудок ватой. Зерно, из которого выпечен этот хлеб, прошло такое отбеливание, такую промышленную обработку, что там нет уже никаких витаминов и микроэлементов. При таком питании уже не приходится удивляться раннему склерозу, плохой памяти, недержанию мочи. Если мы питаемся в основном такими продуктами как белый хлеб, пироги, блины, пирожные, сладости и т. д., то наш организм не только не получает витамин В₁, но и повышает потребность в нем во много раз.

Следует сказать и об алкоголе. Мало того что алкоголь затрудняет усвоение витамина В₁, делает людей, страдающих алкоголизмом, раздражительными, усталыми, безынициативными, но он способствует еще и возникновению рака полости рта, горла, гортани и реже – пищевода. Сейчас по радио часто говорят о лечебных свойствах вин при лечении.

Такие горе-диетологи обычно ссылаются на то, что во Франции все пьют испокон веков. Однако статистические данные говорят: во Франции, где пьют много вина, рак пищевода – самое частое заболевание, в то время как в Средней Азии, где употребляют мало алкоголя, рак этого вида встречается редко. Консервированные продукты в нашем питании также обедняют организм тиамином. При стерилизации в течение 25–28 минут теряется 20–25 % витамина В₁ и 3–6 % витамина В₆, а при тепловой обработке в течение 35–45 минут витамин В₁ уничтожается на 30–58 %. При домашнем консервировании потери могут быть еще больше, так как пастеризация должна быть более длительной, особенно для мясных и других белковых продуктов, чтобы предотвратить образование опасного колбасного яда.

Почему кофе уничтожает в нашем организме по крайней мере 50 % витамина В₁? Сам кофеин неспособен уничтожить тиамин, но количество соляной кислоты, которое выделяется в желудке для пищеварения при появлении там кофе, увеличивается. Это и губит витамин В₁.

Чай также не безвреден, как многие думают. Если его заваривать крепко и пить много, он наносит тот же ущерб организму, что и кофе. Чаи должны быть листовые, цветочные, не подвергнутые промышленной обработке.

Замечено, что витамин В₁ теряется организмом также при диализе. Известен случай, когда 60-летнему мужчине, впавшему в апатию после диализа, находившемуся в состоянии крайнего истощения и усталости, с трудом вспомиравшему самые простые вещи, начали добавлять в диету витамин В₁. После 3 дней приема этого витамина к нему вернулись память и способность абстрактно мыслить, а уже через 5 дней он был в нормальном для своего возраста состоянии.

Иногда недостаток витамина В₁ может быть одной из причин депрессии. Вывести человека из состояния меланхолии можно определенными дозами тиамин.

Иногда по непонятным причинам умирают младенцы в возрасте от одного до нескольких месяцев, а затем выясняется, что смерть вызвана недостатком витамина В₁ (тиамин). Первым признаком заболевания является косоглазие (характерный симптом у детей при бери-бери), при этом анализ крови свидетельствует о незначительном недостатке витамина В₁. Когда детей с этим заболеванием лечили тиамином, то через 6 месяцев они выздоравливали. Каждой матери необходимо знать, что искусственное вскармливание неумело приготовленными смесями легко приводит к заболеванию бери-бери.

Очень велика потребность в витамине В₁ у беременных, особенно в последние 2 месяца, а также у кормящих матерей. Потребность организма в тиамине в это время возрастает во много раз.

Источники витамина В₁. Пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, отруби, печень – самые богатые источники витамина В₁. Семечки подсолнечника и семена сезама также богаты тиамином: до появления соответствующих фармацевтических препаратов врачи с успехом лечили бери-бери и начальные ее симптомы именно этими продуктами. Рекомендуют употреблять и сырые овсяные хлопья. Специалисты считают, что в них в 4 раза больше витамина В₁, чем в вареных. Довольно много этого витамина в фасоли и картофеле, если картофель печь или варить на пару, а воду после фасоли и гороха использовать для приготовления супов или соусов, потому что вода, в которой варятся эти продукты, содержит много растворимого тиамин. Сухие стручковые плоды лучше замачивать в чистой воде и варить в ней же. Несмотря на то что в процессе варки теряется много витамина В₁, все-

таки он остается в растворе, и его следует использовать. Витамин В₁ есть в черном хлебе, свиных внутренностях, коричневом рисе, гречневой крупе, спарже, листовой зелени (петрушке, укропе, кинзе, салате, шпинате и ботве свеклы), лесных орехах, в сушеных фруктах и других продуктах.

В свиных внутренностях (например, в сердце и печени) витамина В₁ в среднем в 10 раз больше, чем в говяжьих. Но в говяьем сердце его приблизительно в 8 раз, а в печени – в 5 раз больше, чем в мышцах, то есть в мясе. В 2 яйцах содержится лишь 1/3 того количества витамина В₁, которое обнаруживается в порции овсяных хлопьев. О чем это говорит? Да о том, что сырые овсяные хлопья более полезны.

Существует такой закон: если человек использует низкокалорийную диету (простая говядина, творог, салат, фруктовые соки), не употребляет гороха, фасоли, картофеля, то очень скоро у него начинают проявляться симптомы бери-бери. Он легко раздражается, быстро устает, становится скептиком, такому человеку немедленно надо менять диету, обогатив ее продуктами, содержащими большие количества витамина В₁.

Сейчас считается, что на каждые съеденные 1000 калорий требуется около 0,5 мг тиамин. Это говорит о том, что при любом приеме пищи следует позаботиться о том, чтобы на столе присутствовали продукты, богатые витамином В₁ (например, зелень, отруби и т. д.), поскольку он легко выводится и разрушается. Особенно важно вводить в рацион продукты, богатые витамином В₁ и витамином С, при приеме антибиотиков, при тяжелых стрессах, при большой физической активности или расстройствах желудка. До сих пор не было замечено, чтобы большие дозы тиамина, назначенного больным при прострелах или ишиасе и других невралгических заболеваниях, оказали бы побочное действие. Но нельзя забывать, что лучший эффект для укрепления здоровья оказывают продукты, богатые не только витамином В₁, но и почти всеми витаминами группы В в сборе, которые содержатся в пивных дрожжах, проросшей пшенице, печени.

Чем больше вы будете ежедневно употреблять продуктов, богатых витамином В₁ в натуральном виде, тем лучше. Это – пивные сушеные дрожжи, крупа овсяная, гречневая, ячменная, пшеничная, яйца, творог, сухие стручковые овощи, помидоры, лесные орехи, арахис, птица, говядина, баранина, свинина, картофель, капуста кочанная, цветная, рыба, черная смородина, яблоки, слива. Орехи желателно замачивать в скорлупе, предварительно их продезинфицировав в слабом растворе марганца или йодиоле.

Что должна знать хозяйка о витамине В₁?

Вероятно, самым значимым после витамина С является витамин В₁ хотя на самом деле трудно установить приоритет. Но поскольку недостаток витамина В₁ в организме – очень распространенное явление, то он заслуживает особого внимания. Мы уже знаем, что случится с человеком, если он не получит достаточного количества витамина В₁. У него будет разрушаться нервная система, появятся страхи, раздражительность, усталость, запоры, боли в ногах и различные проявления полиневритов, ускорятся процессы старения, а у детей прекратится рост. Мы приблизительно знаем, какое количество витамина В₁ должно считаться достаточным ежедневно. Но поскольку исследователи все еще дискутируют о том минимуме, который необходим для предупреждения бери-бери, нервных расстройств и других серьезных недугов, нам всем надо помнить, что на каждые 100 калорий требуется 15–20 МЕ витамина В₁. Не следует также забывать, что при большом количестве углеводов в получаемой пище также увеличивается потребность в витамине В₁. Это значит, что чем больше мы едим сладостей, каши, хлеба, выпечки, крахмала овощей, картофеля, тем больше отрубей и зелени должно быть включено в диету.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.