

Укрепляем организм с помощью витаминов и минералов



Известно, что шестидесятые годы прошлого столетия в медицине ознакомились периодом прославления витаминов, которые считались лекарством от всех болезней. Семидесятые годы стали десятилетием минералов, недостаток которых в организме человека вызывает массу недомоганий и серьезных заболеваний. В восьмидесятые годы ученые стали петь гимны аминокислотам. На сегодняшний день понятно, что для здоровья человека необходима гармония: сбалансированное количество витаминов, минералов и аминокислот.

Логично, что человеку необходимо было бы получать все это из окружающей среды. Из сбалансированного питания и из питьевой воды. В этом всегда, во все времена человеку помогала сама природа. Наверное, природа и сейчас заботиться о нас. Однако природа просто не в состоянии иногда этого сделать.

За последнее столетие изменилось все: изменилась среда нашего обитания (воздух, вода, почва). Соответственно, изменилась еда. Истощенная земля содержит меньше богатых почв, воды земли загрязнены, в пище содержатся искусственные и натуральные яды. По оценкам американских исследователей современные процессы переработки продуктов питания удаляют из них более двадцати важнейших витаминов и минералов. Сохранить в таких условиях здоровье крайне трудно.

Даже если Вы питаетесь отлично, сбалансировано и разнообразно, все равно можно говорить о вредном влиянии окружающей среды, действующей на организм ежеминутно, что появляется потребность в использовании дополнительных элементов для укрепления здоровья.

Постарайтесь определить для себя, в каких дополнительных вспомогательных веществах Вы нуждаетесь. Обратитесь за консультацией к доктору. При необходимости сдайте анализ крови.

Витамин А. Усиливает сопротивляемость к инфекциям, улучшает зрение, полезен для кожи, фактор предупреждения рака, защищает от токсинов, а значит, продлевает молодость. Рекомендуемая дневная доза 5000 МЕ. Продукты: зелень, брокколи, шпинат, тыква, морковь, абрикосы.

Витамин В12. Предупреждает анемию, укрепляет нервную систему. Рекомендуемая дневная доза 3,0мкг. Продукты: овощи, фрукты.

Витамин В6. Необходим для вилочковой железы, снимает стресс, помогает от токсикозов беременности. Рекомендуемая дневная доза 2, 0 мг. Продукты: зерновые, бобовые, овощи, фрукты.

Витамин С. Поддерживает функции надпочечников, укрепляет иммунную систему, способствует кроветворению. Рекомендуемая дневная доза 60мг. Продукты: свежие зеленые овощи, фрукты.

Витамин Е. Укрепляет сердце, способствует кроветворению, антиоксидант. Рекомендуемая дневная доза 30МЕ. Продукты: свежие зеленые овощи, фрукты, зерно, орехи, семена.

Кальций. Укрепляет кости, важен для нервной системы, борется со стрессом. Рекомендуемая дневная доза 800мг. Продукты: свежие зеленые овощи, фрукты, бобовые, орехи.

Йод. Важен для щитовидной железы. Рекомендуемая дневная доза 150мкг. Продукты: морепродукты, морская капуста, рыба, овощи.

Железо. Компонент гемоглобина, увеличивает сопротивляемость. Рекомендуемая дневная доза 10мг для мужчин, 18 мг для женщин. Продукты: овощи, зерно, орехи, печень.

Магний. Обмен углеводов и белков, поддержка pH. Рекомендуемая дневная доза 350мг для мужчин и 300мг для женщин. Продукты: овощи, цельное зерно, орехи и семена.

Калий. Способствует проникновению питательных веществ через клеточную мембрану, регулирует деятельность сердца, почек и мышц скелета. Рекомендуемая дневная доза 1000 мг. Продукты: бобовые, овощи.

Хром. Поддерживает уровень сахара в крови, балансирует обмен углеводов. Рекомендуемая дневная доза 100-300мкг. Продукты: зерно, овощи

Селен. Мощный антиоксидант. А значит, продлевает молодость. Рекомендуемая дневная доза 50-100 мкг. Продукты: рыба, морепродукты, чеснок, овощи.

Цинк. Рост и восстановление тканей, поддержка умственных способностей. Рекомендуемая дневная доза: 15 мг. Продукты: зерновые, овощи, орехи, семена.

Оставайтесь здоровыми!

*Помощник врача-гигиениста
Яцкевич Наталья Петровна*