

А. И. Теплова

Витамины и минералы для жизни и здоровья



Санкт-Петербург
СпецЛит

Теплова А. И.

Т34 Витамины и минералы для жизни и здоровья. — 2-е изд., стереотип. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2016. — 111 с.
ISBN 978-5-299-00815-9

Книга содержит информацию о важнейших витаминах, минералах и аминокислотах, необходимых для здоровья и полноценной активной жизни в любом возрасте. В работе содержатся подробные ответы на вопросы, часто задаваемые автору в ходе прочтения лекций студентам. С целью предупреждения неоправданного лечения в книге специально не представлены ни лечебные, ни профилактические дозы витаминов. Персональные рекомендации специалиста обязательны. Автор убежден, что заменять лекарственные препараты, корректировать дозы — это исключительно прерогатива врача.

Информация рассчитана на студентов и преподавателей медицинских учебных заведений, так как расширяет представления о том, в чем нуждается наш организм, а такие знания необходимы медицинским работникам. Книга может быть полезна всем, кого заботит проблема оздоровления и профилактики многих заболеваний.

УДК 615.356

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель данной работы — дать дополнительную информацию о возможностях оздоровления организма. Здоровье — это не то состояние, когда вы хорошо себя чувствуете после приема лекарств, а когда организму хорошо именно без них.

В прежние времена ничего добавлять не надо было, одной пищи действительно хватало для поддержания оптимального состояния здоровья. Но сегодня почва загрязнена неорганическими удобрениями, растения теряют свою питательную ценность, они обработаны пестицидами, идет слишком интенсивное земледелие.

Сейчас собирают незрелые плоды овощей и фруктов, потом они проходят стадии переработки: нарезка, замораживание, оттаивание и др. Все это приводит к потере 80–95 % микроэлементов.

Вывод: только за счет пищи мы обеспечить организм питательными веществами не можем.

Что же нужно? Нужны витамины, минералы, аминокислоты и другие вита-нутриенты — природные питательные вещества. Любое биохимическое вещество, присутствующее в организме — это нутриент. Почему надо отрицать прием нутриентов, если это те же самые питательные вещества, что и в пище, только в концентрированном виде?! Этого ни один врач не может объяснить.

Читая лекции студентам, я заметила, что про какое бы заболевание я не рассказывала, какие бы симптомы не описывала, студенты находят у себя все. Поэтому не хотелось бы, чтобы читатель обнаружил у себя дефицит всех витаминов сразу. А главное, чтобы не начал принимать их горстями, считая, что больше — значит лучше. **Лучше то, что нужно и в нужной дозе.**

Но одно дело получать минимальную дозу необходимых питательных веществ, а другое — оптимальную. То, что получает большинство — это граница дефицита. Его можно определить по признакам и симптомам, а можно с помощью дополнительных технических методов исследования.

Комплексные программы приема вита-нутриентов не заменяют профессиональной медицинской помощи. За здоровьем должен сле-