



Витамины полезны для организма. А что нам еще известно о материи жизни, как называют полезные вещества? Расхожих мифов и заблуждений огромное множество. Вот самые распространенные.

Витамины поддерживают здоровье, но не фигуру...

Неверно. Витамины участвуют в процессах переваривания пищи, регулируют обмен веществ. А если еда усваивается правильно, метаболизм идет нормально, то сохранять форму становится легче. Кстати, вовремя принятые витамины-антиоксиданты частично нейтрализуют вред, который наносят организму избыточные жиры и углеводы.

Сидя на диете, невозможно получить нужное количество витаминов из пищи...

Верно. Отказываясь от некоторых продуктов, уменьшая общее количество пищи, мы обрекаем себя на витаминный голод. «Сокращенный» до 1600 ккал рацион дефицитен по большинству жизненно важных веществ, по крайней мере, на 30%. В этом случае дополнительный прием витаминов необходим.

Запасись всеми важнейшими витаминами можно из овощей и фруктов...

Неверно. Растительные продукты служат надежным источником только двух витаминов: аскорбиновой (витамина С) и фолиевой кислот, а также бета-каротина — предшественника витамина А, но лишь в том случае, если набор потребляемых фруктов и овощей достаточно разнообразен и велик. Что касается витаминов группы В, жирорастворимых витаминов А, Е и D, их основной источник — такие продукты, как мясо, печень, почки, яйца, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, цельные крупы.

Человек может сам удостовериться в том, что ему недостает витаминов...

Верно. Дефицит витаминов и минералов можно легко распознать. Например, пройдите простой тест. Вытяните руки вперед, поверните ладонями вверх, сгибайте два последних сустава четырех пальцев одновременно на обеих руках до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (руки в кулаки не сжимайте!). Если вы не можете этого сделать, вероятен дефицит пиридоксина, или витамина В6. Срочно «заешьте» его мясом, рыбой, сыром и зеленым перцем, возместите нехватку с помощью витаминных

препаратов. Пиридоксин играет большую роль в обмене белков и жиров и во многом отвечает за нашу стройность.

Красотой, хорошим самочувствием и отличной формой нас «обеспечивают» не только витамины. Вот как выглядит дневная норма базового комплекса биологически активных полезных веществ:

- Витамин А и бета-каротин — 1 мг
- Витамины группы В: В1, В2, В6 — до 1,8 мг, В12 — 3 мкг
- Фолиевая кислота — 200 мкг
- Витамин С — до 100 мг
- Витамин Е — 8-10 мг
- Кальций — 1200 мг
- Магний — 250 мг
- Селен — 100 мкг
- Цинк — 15 мг
- Клетчатка (растительные волокна) — 20 г
- Лецитин — 11-12 г
- Коэнзим Q10 — 15-30 мг
- Флавоноиды — 30 мг
- Антоцианы — 50 мг

Источник статьи: 10diet.net

{jcomments on}