1. АЛКОГОЛЬ.

Отрицательно влияет на наличие и ус­воение большинства питательных веществ.

1. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ И ПРЯНОСТИ.

Могут существенно понизить выделе­ние пищеварительных жидкостей, приводя к ухудшению извлечения ви­таминов и минералов из пищи.

1. ГОТОВЫЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТЫ.

Пища, перегруженная очищенными уг­леводами (сахар и глюкоза), белой му­кой, белым хлебом и белым рисом, зна­чительно увеличивает потребность в В- витаминах.

1. КУРЕНИЕ ИЛИ ПОСТОЯННОЕ ВДЫХАНИЕ ДЫМА.

Серьезно исчерпывает запасы или сов­сем подавляет витамины С, Е и бета- каротин.

1. ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

Даже если Вы едите хорошую пищу, не­эффективное пищеварение ограничива­ет усвоение организмом витаминов.

1. ТРАВМЫ.

Физическое повреждение кожи и кос­тей увеличивает потребность в цинке, витамине Е и других питательных ве­ществах, участвующих в механизме восстановления клеток.

1. СВЕРХОБРАБОТКА ПИЩИ.

Длительное приготовление блюд или перегрев мяса и овощей приводят к окислению и разрушению таких тер­мически неустойчивых витаминов: А, В-группа, С и Е.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ.

Злоупотребление вредными синтети­ческими слабительными может приве­сти к плохому усвоению витаминов и минералов из пищи, так как уменьша­ется время нахождения пищи в желу­дочно-кишечном тракте.

АНТИБИОТИКИ.

Необходимые для уничтожения опас­ных бактерий, антибиотики, в то же время, разрушают полезные бактерии

кишечника, синтезирующие такие ве­щества, как витамин К и фолацин. Ан­тибиотики также вызывают снижение уровня витамина В. Следовательно, принимать добавки с витамином В во время лечения антибиотиками не целе­сообразно, поскольку витамин В нейт­рализует их лечебное воздействие.

1. СТРЕССЫ.

Химические, физические или эмоцио­нальные стрессы усиливают потреб­ность организма в витаминах В2, В5, Вб и С. Загрязнение воздуха повышает по­требность в витамине Е.

1. ОТСУТСТВИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ.

Многолетняя интенсивная эксплуата­ция почв, применение удобрений и хи­микатов приводят к исчерпанию запа­сов следовых элементов в почвах. Боль­шая часть почв практически не содер-

V

жит витаминов и минералов, поэтому эти необходимые элементы отсутству­ют и в растениях.

1. ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИЩА.

Вегетарианская диета, исключающая мясо и другие животные продукты, должна быть тщательно спланирована во избежание дефицита витамина В12. Следствие такого дефицита - злокаче­ственная анемия.

1. ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ.

Индивидуальная аллергия (к глутену или лактозе) приводит к исключению из рациона определенных групп про­дуктов. Это, в свою очередь, влечет по­терю важных источников таких пита­тельных веществ, как тиамин, рибоф­лавин и кальций.

1. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ.

Некоторые люди едят очень мало, и не обязательно с целью похудания. Аме­риканские исследования показали, что в среднем женщина поддерживает свой вес, получая в день 7560 кДж. Од­нако этот уровень поддерживается за счет рациона с низким содержанием тиамина, кальция и железа.

1. НИЗКИЕ ЗАПАСЫ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ.

Несмотря на то, что организм способен запасать некоторые витамины (напри­мер, А и Е), исследования канадских ученых показали, что почти 30% людей обладают запасами витаминам А «на пределе риска». Витамин А необходим для здоровой кожи, слизистых оболо­чек и хорошего зрения.

1. НЕДОСТАТОК СОЛНЦА.

Люди, редко бывающие «на солнце», могут страдать недостатком витамина Б,

необходимого для метаболизма кальция. При дефиците витамина Б на­блюдается рахит и остеопороз (истон­чение костей).

1. ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ.

Чтобы поддерживать ускоренное фи­зическое, биохимическое и эмоцио­нальное развитие, необходим сбалан­сированный и питательный рацион.

1. ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ.

Спортсмены потребляют большое ко­личество пищи и испытывают значи­тельные нагрузки. Эти факторы повы­шают потребность в витаминах В-груп- пы, витамине С и, особенно, в железе.

1. ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ.

Ослабляют усвоение фолиевой кисло­ты и повышают потребность в витами­нах Вб и С, цинке и рибофлавине.

1. ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНД­РОМ (ПМС).

Согласно данным исследований, прием витамина Вб помогает 60% страдающих ПМС.

1. БЕРЕМЕННОСТЬ.

Обусловливает повышенные требова­ния к питанию, чтобы обеспечить нор­мальное развитие ребенка и не исто­щить организм матери.

1. СТАРОСТЬ.

Пожилые люди, как правило, получают мало витаминов и минералов (особенно железа, кальция и цинка).

Из книги Ненси и Кена Эйрич «Здоровье по-американски». Публикуется с разрешения издателя.