***Витамины для пожилых красавиц***

 Когда Маргарет Тэтчер спросили, из чего состоит ее завтрак, та ответила: «Из чашечки кофе и таблетки аскорбиновой кислоты». Этот факт хорошо иллюстрирует отношение к витаминным препаратам, которое давно сложилось на Западе и до которого нам, увы, еще далеко.

При всей жизненной важности витаминов природа распорядилась так, что организм человека не способен сам синтезировать эти необходимые ему вещества и поэтому должен получать их в готовом виде: с пищей или в форме витаминных препаратов.

В идеале людям старшего возраста нужно принимать поливитамины каждый день. Но в нашей стране до сих пор нет такой традиции. Да и стереотип сложился — пожилые люди не ведут столь активного образа жизни как прежде, значит, и витамины им не нужны. К тому же витамины — это таблетки, еще и денег стоят, не лучше ли сэкономить на них?! Ведь все что нужно можно получить и из пищи! Это — неверная позиция.

Витамины нужны всем, и в особенности людям старшего возраста, у которых снижена всасывательная способность кишечника (т. е. усваивается меньше полезных веществ из пищи), замедлены окислительно-восстановительные процессы в организме и происходит ослабление функций внутренних органов. Кроме того, накопившиеся хронические заболевания, а также прием разнообразных лекарственных препаратов приводят к тому, что человек регулярно недополучает необходимые ему вещества: витамины, минералы и микроэлементы. К тому же хорошо известно, что прием поливитаминных препаратов, минеральных комплексов или обогащенных витаминами продуктов питания полезен каждому, особенно при повышенной нервно-психической нагрузке, при действии вредных факторов окружающей среды, которые никуда не исчезают из жизни пожилых людей.

**Витамины от старости**

Установлено, что в витамины для пожилых людей особенно важны. Прежде всего это относится к водорастворимым витаминам (С, Р и вся группа витаминов В). Они должны включаться в рацион питания людей старшего возраста в полном объеме, так как обладают сосудисто-укрепляющими и антисклеротическими свойствами. Врачи знают, что отдаление старости и продление жизни, прежде всего, связано с поддержанием нормального состояния сердечно-сосудистой системы.

Ученые пытаются всеми способами помочь старикам справиться с распространенными болезнями. В последнее время специалисты возлагают большие надежды на **антиоксиданты**. Среди них такие витамины как **А, Е** и **С**, которые применяются для профилактики онкологических, сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний. Их тоже стали включать в состав поливитаминных комплексов.

**Витамин А** или бетакаротин сохраняет целостность клеточной структуры, нейтрализуя свободные радикалы, а особенно один из них - атомарный кислород, который разрушает генетический материал клеток и окисляет жиры в их составе. **Бетакаротин** помогает справиться с болезнями кровеносной системы, предотвращает одно из самых страшных последствий старения – инсульт. Прием дополнительных доз бетакаротина значительно улучшает структуру иммунных клеток.
Потребность в **витамине А** у пожилых также выше, чем у молодых людей. Поэтому необходимо, чтобы в  поливитаминных комплексах содержание этого витамина соответствовало возрастным нормам.

**Витамин Е** - это супер-защита от старости. Это **антиоксидант**, который борется со свободными радикалами и  является обязательным витамином для включения в поливитаминные комплексы. Любой врач в любой стране порекомендует **витамин Е** как витамин, замедляющий процессы старения.

**Витамин D** незаменим для пожилых. Ведь чтобы иметь крепкие кости, нужен не только кальций. В настоящее время доказано, что кальций будет усваиваться только в том случае, если в организме имеется достаточный уровень витамина D.

**Витамин С** Если вы хотите прожить дольше, употребляйте в пищу побольше фруктов и принимайте витамин С. Смертность от болезней сердечно-сосудистой системы у людей, принимающих витамин С, ниже на 40%. **Витамин С** улучшает функционирование иммунной системы, так же как и **витамин Е** сохраняет артерии молодыми, чистыми и гибкими. Даже незначительный недостаток **витамина С** в организме может полностью подорвать его иммунную защиту. **Витамин С** действительно может обращать вспять процесс старения - омолаживая биохимический состав белых кровяных клеток у пожилых людей.
**В комплексе витамины Е и С** выполняют многие функции, главной из которых для нас является борьба со свободными радикалами.  Любой из этих основных антиоксидантов - витамин Е, витамин С и бетакаротин - поможет вам в борьбе со старением. Каждый обладает **мощным антиоксидантным действием** и успешно борется с ослаблением организма из-за свободных радикалов. Но все три антиоксиданта в комплексе борются со старением лучше, чем поодиночке или парой. Витамины — это именно то средство, которое способно ускорять реакции, протекающие в организме, и тормозить развитие процессов старения.

Большие надежды специалисты возлагают и на антиоксиданты (витамины А, Е и С). Последние научные исследования наглядно продемонстрировали, что эти витамины для пожилых необходимы, они участвуют в борьбе со старением организма и могут применяться для профилактики онкологических, сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний.

Специальные витаминно-минеральные комплексы, предназначенные для людей старшего возраста, сегодня выпускаются довольно широко. Но, важно понимать, что как и все лекарства, они имеют свои показания и противопоказания, поэтому назначать витамины для пожилых должен врач.

Чтобы обеспечить организм витаминами, пища должна быть разнообразной, содержать большое количество свежих овощей, фруктов, других натуральных продуктов, богатых витаминами. Однако овощи и фрукты служат источником только трех витаминов: С, фолиевой кислоты и каротина. Остальные же витамины мы получаем из хлеба, мяса, круп, сливочного и растительного масла. Все эти продукты, с одной стороны, достаточно дороги, с другой — очень калорийны. Увеличивая их потребление, человек неизбежно переедает, а значит, повышает риск развития гипертонической болезни, атеросклероза, рака. Правда, в условиях растущей дороговизны грозит это далеко не всем. Однако те, кто вынужден «соблюдать [диету](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=RU4ictXc3dxYYpd2fURiRa7xc0Qo*pgXb*LYhk8Vv1LgiMiF7EVCZYvxLiHOT1I1SiORnInyMkRz-OuiDobPtAN*EV8kLL7gqdsC2iPsQ7KBcuPP4A3YXIxVmDa9Ui*4RApu4AAnaL31MaX0YsPYEkiao48ZCsif-aQKhSD5uJ0Lo8Y4E3W143fd7DHMH2upNabz7eG-4alLBQAyeYsr1EHPLHCbsC9-ZQlbjATmHWkfj-E5Yqe2Q7fHZ9vp9jx2yn0-ZyoieFyq8xwPVb3qUNBn2hwdyi9vJ0gi6Ww6IIYQ-qNC-0XngzqWIx7DqFeP1fgC2DQS7-xPJPqhEEhCaRPeahH74n-m7dS8Y2P9PcIXUqIn7xYUT7n5XA8Qc1-B5C02kw)», тоже подвергают свой организм не меньшему риску, ибо лишают его необходимого минимума витаминов. Поэтому выход один: прибегнуть к помощи поливитаминов.

**Витаминные комплексы**

Наша промышленность выпускает большое количество разнообразных витаминных препаратов и витаминно-минеральных комплексов. Часть их создана для специальных лечебных целей и применяется только по назначению врача. Среди них новые, высокоэффективные средства пантогам, метотрексат; дипромоний, эффективный при [заболевании сосудов](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=RU4ickRJSEkZFaFjaFF3ULvkZlG9AcezafKTvqd49FfNE3ALKe03Wt7Lz-1o1ILgju3fUHFW09JasyTJwAI6BbNnMCpcReg-wpmbvL1Yj-8oT9e0vnh-nMx6RzLjEbUo13xOLJeM9QX7DgvadVvkEjNWRkFzpjV4LuXq1MpmTnQFAHo-IUu0ZZ4xxJ*1GJvABgUgv8UHLiGPjTiaGgyf8mgiUSsjxzFy5A7dDUwx6Pzxil1Kf8zjjp*zrpnnSPM8Xb8u8*94OPWMhXJvo4J6IKAXwWEG-Ley7UH6o5EuS2p82aOqPxZJKNrpvcifez5FMvWR6l2y5ZFgng0aFMKK1lNIsB8cOjAXdpPHLeNtHb1AZKg8*8fnLdKEzgvXM2Skn5bsNqDR5jkzBLfxZSIFeugR*u3V*VUtRZO8Y*OZJtg*50iKZe1TjmOx-ifbBvja1JURbocwvdxt3wQkZt7flKMwD-D9U7KkGw6yydCFvyZQFkVI4Jciuf1sw2RexmM3VYwSj33SqXtuB8w2I4F2KdUVoLE); коферментные формы витаминов: пиридо-ксальфосфат (кофермент витамина В6, применяемый при заболеваниях кожи, крови, печени, сердечно-сосудистой системы),; флавинат (кофермент витамина В2), используемый для лечения глаукомы, псориаза, стрептодермии, хронических заболеваний печени, поджелудочной железы и кишечника.

На основе витаминов созданы и такие ранозаживляющие лекарства, как аекол и масло шиповника, а также каротолин, предназначенный для лечения трофических язв, экземы и лучевых поражений кожи.

Но большинство средств предназначено для того, чтобы восполнить дефицит необходимых витаминов и микроэлементов и продается в аптеках без рецепта.

Вот некоторые из этих поливитаминов,

**ГЕКСАВИТ**. В состав этого поливитаминного препарата входит 6 ос-новных витаминов, дефицит которых наиболее распространен. Это витамины С, В-,, В2, В6, РР и А. Их содержание в одном драже гексавита соответствует среднесуточной потребности человека. Гексавит рекомендуется для профилактики гиповитаминозов у детей и взрослых. С этой целью его следует принимать регулярно по одному драже в день (детям до 3 лет — через день).

**УНДЕВИТ.** Содержит более широкий набор — 11 витаминов. В его состав, кроме витаминов, присутствующих в гексавите, входят также рутин (витамин Р), укрепляющий стенки кровеносных сосудов, витамины Е, В1г, пантотеновая и фолиевая кислоты. Последний витамин, как и витамин В12, важен для процессов кроветворения, роста и развития тканей. Содержание этих витаминов в одном драже ундевита, также как и в гексавите, соответствует среднесуточной потребности организма.

Ундевит — один из лучших поливитаминных препаратов, наиболее сбалансированных по витаминному составу. Он рекомендуется для профилактики гиповитаминозов и улучшения витаминной обеспеченности людей всех возрастов и профессий: школьников и студентов, особенно в период напряженных занятий; людей, чей труд связан с повышенным физическим или психологическим напряжением, вредными условиями производства; беременных и кормящих женщин: людей, перенесших болезнь или травму, готовящихся к операции; лиц пожилого или старческого возраста. Для профилактики гиповитаминоза здоровым людям достаточно принимать 1 драже ундевита в день. При тяжелых нагрузках, болезни, операции, в пожилом возрасте дозу следует увеличить до 2—3 драже в день (по 1 драже на прием).

**АЭРОВИТ.** Включает в себя тот же набор 11 витаминов, что и ундевит, но доза витаминов С, Е, В6 и В12 в нем несколько повышена. Аэровит рекомендуется людям, подвергающимся воздействию шума, вибрации, качки, пониженного барометрического давления, перегрузок: пилотам, морякам, водителям транспорта, шахтерам, рабочим кузнечных цехов и представителям других профессий, связанных с вредным производством.

**ГЕНДЕВИТ.** Подобно ундевиту содержит набор основных 11 витаминов в дозах, близких средней суточной потребности. В связи с наличием в составе гендевита витамина D и фолиевой кислоты, необходимой для нормального развития человеческого зародыша, этот препарат специально рекомендуется для регулярного приема во время беременности и кормления грудью (1 —2 драже в день).

AT. Новый комплексный препарат, содержащий наряду с витаминами также соли калия, кальция, фосфора, железа, меди и глюта-миновую кислоту. В связи с этим глу-тамевит полезен для профилактики не только гиповитаиинозов, но и же-лезодефицитной анемии; она часто отмечается у женщин детородного возраста и детей.

Г. Комплексный препарат, в состав которого наряду с витаминами входит аминокислота метио-нин, содержащая серу. Доза витаминов С, В2, В6, Bi2 и фолиевой кислоты в декамевите повышена по сравнению со среднесуточной потребностью здорового взрослого человека. Декаме-вит назначают преимущественно людям пожилого и старческого возраста при состояниях, связанных с пониженной обеспеченностью организма витаминами, а также в лечебных целях.

**РЕВИТ.** Одно драже ревита содержит 4 витамина: С, B-i, В2 и А в количестве, соответствующем средней суточной потребности детей в возрасте от 1 до 3 лет. Широко применяется для профилактики гиповитаминозов у детей как этой возрастной группы, так и более старшего возраста. В последнем случае дозу ревита увеличивают до 2 драже в день. Некоторым недостатком ревита является отсутствие в нем витаминов В6, РР и относительно низкое содержание аскорбиновой кислоты.

Мало известен, но от этого не менее важен к **АМИТЕТРАВИТ-**комплексный препарат витаминов и двух аминокислот: триптофана и ти, стидина, обладающих радиозащитным действием. Амитетравит необходим людям, подвергающимся воздействию ионизирующей радиации или риску такого воздействия: работникам атомной промышленности, рентгенологам, больным, получающим лучевую терапию, людям, проживающим в регионах с повышенным радиационным фоном, пострадавшим    от    Чернобыльской и Челябинской катастроф.

Регулярный (не курсами и не периодически, а постоянный) прием, поливитаминных препаратов полезен каждому человеку. И совершенно необходимы они детям, школьникам, студентам, людям, подвергающимся повышенной физической или нервно-психической нагрузке, действию вредных факторов производства и окружающей среды, беременным и кормящим женщинам. Не обойтись без витаминов пожилым, а также страдающим хроническими недугами, готовящимся к хирургической операции, перенесшим  физическую  или  психическую травму.

Для пожилых людей лучшими поливитаминными препаратами, являются ундевит и декамевит.

Любой из этих препаратов следует принимать ежедневно по одному драже или таблетке в день после еды.

Но, если вы постоянно принимаете витаминные комплексы, это не значит, что можно исключить из питания овощи и фрукты.

Установлено, что женщины, включающие в свой рацион много овощей и фруктов тем­но-оранжевого цвета, в два раза меньше рискуют заболеть раком эн­дометрия. А те, кто часто употребля­ет в пищу помидоры, в пять раз реже страдают раком поджелудочной же­лезы.

Если рак уже диагностирован, диета с большим количеством темно-оранжевых и зеленых овощей и фруктов поможет замедлить разви­тие болезни.

*Овощи и фрукты полезны при ги­пертонии, ишемической болезни серд­ца, инфарктах и инсультах.* Шведские диетологи отмечают, что у женщин, которые ежедневно ели морковь, риск сердечного приступа снижался на 22%, а у тех из них, кто страдал высоким давлением, вероятность воз­никновения инсульта уменьшалась на 70%.

 *Диета с большим содержа­нием овощей и фруктов реально по­могает нормализовать артериальное давление.* 80% гипертоников, кото­рые стали регулярно включать их в свое питание, через две недели смог­ли в2 раза сократить прием лекарств.

*Курящие* *люди* могут защитить свои клетки от повреждений, способст­вующих развитию рака, если будут употреблять овощи и фрукты, содер­жащие много бета-каротина, — мор­ковь, шпинат, апельсины, зеленые листовые овощи.

Нормальная умственная и физи­ческая деятельность пожилых людей во многом зависит от уровня в крови антиоксиданта *ликопина. И*з-за недостатка ликопина свободные радикалы легко повреждают суставы, мышцы и клет­ки мозга, а это приводит к ухудшению общей физической и умственной ра­ботоспособности. *Антиоксидан­та ликопина много в арбузах, помидорах и пер­сиках.*

Резкое ухудшение умственных способностей может вызвать и не­достаток *фолиевой кислоты,* кото­рая содержится в зеленых листовых овощах и в бобовых.

 Употребление овощей и фруктов благотворно влияет на *зрение*. Люди, которые едят их мало, в 4 раза больше подвержены развитию ката­ракты в старости, чем те, кто ест их регулярно. Входящие в них полезные вещества активно борются с разрушитель­ной деятельностью свободных ради­калов, вызывающих помутнение хру­сталика и катаракту.

Лучше употреблять свежие или за­мороженные фрукты, а не консерви­рованные, так как при консервирова­нии часть антиоксидантов разруша­ется. То же самое происходит и при длительной тепловой обработке ово­щей. Брокколи, листовую и цветную капусту нужно готовить так, чтобы она слегка хрустела. Кратковременная варка и тушение улучшают усвоение *одного из самых сильных антиоксидантов — бета-каротина.*

Любой фрукт и овощ, кото­рый мы съедим, внесет свой вклад в борьбу со старением организма и болезнями.

Но девять из них следует выделить особо. Они обла­дают таким огромным оздоровитель­ным потенциалом, что пренебрегать ими никак нельзя.

1. *капуста брок­коли.* В ней содержится большое ко­личество мощных антиоксидантов, которые существенно *снижают вероятность развития рака.*

Брокколи — один из главных источ­ников *хрома,* предохраняющего от развития диабета. Люди, регулярно употреб­ляющие брокколи, гораздо реже страдают раком прямой кишки, легких, груди, яичников, простаты.

2. *Белокочанная капуста* обладает такими же мощными, как брок­коли, антиоксидантными свойствами. Ис­следования показали, что люди, ко­торые едят ее хотя бы раз в неделю, на 70% реже заболевают раком пря­мой кишки по сравнению с теми, кто употребляет ее раз в месяц.

 Белокочанная капуста также предохраняет от рака желудка и молочной железы. Чтобы получить наи­большую пользу от капусты, ее луч­ше есть сырой в виде салатов.

3. *Морковь.* В ней много антиоксиданта бета-каротина. Если съедать ежедневно даже одну мор­ковь, риск заболевания раком легких снижается в 2 раза.

Несколько мор­ковок в день уменьшают уровень хо­лестерина в крови на 10%, а регу­лярное ежедневное употребление блюд из моркови снижает риск ин­сульта на 70%.

Бета-каротин улуч­шает зрение, благоприятно воздей­ствует на работу иммунной системы.

Для того чтобы получить поболь­ше бета-каротина, нужно пить свеже­приготовленный морковный сок. Одной чашки сока достаточно для защиты ор­ганизма.

4. *Лук.* В нем очень много антиоксидантов. Даже небольшое количество ежедневно съедаемого лука может предотвратить рак желудка. Другие ценные свойства лука — способность разжижать кровь, препятствовать об­разованию тромбов и повышать со­держание в организме «хорошего» холестерина, то есть холестерина липопротеидов высокой плотности.

Крас­ный и ярко-желтый сорта лука наи­болееполезны. Лук уменьшает образо­вание атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды.

5. *Шпинат* также содержит много антиоксидантов, Ученые считают его не ме­нее мощным средством борьбы со старением, чем бета-каротин.

*6. Помидоры.* Знакомый всем помидор, ока­зывается, один из самых полезных для здоровья овощей. Он содержит важный антиоксидант *ликопин,* кото­рый благотворно влияет на умст­венную и физическую работоспособ­ность, уменьшает риск развития мно­гих видов рака, в том числе подже­лудочной железы, матки, желудка, прямой кишки, гортани, пищевода, полости рта. Поэтому томатный сок, свежие и консервированные помидоры и все виды томатных соусов — хоро­шее лекарство от старости.

7. *Виноград.* Омолаживающий механизм ви­нограда связан с тем, что в нем со­держится 20 антиоксидантов, кото­рые, действуя в комплексе, эффектив­но отражают «атаки» свободных ра­дикалов.

Больше всего антиоксидантов находится в кожице винограда и в его семенах. Чем ярче окрашен виноград, тем выше его це­лебный эффект. Изюм, который концентрирует в себе все целебные свойства вино­града, также является ценным антиоксидантом. Горсть изюма ежедневно — необходимая норма для человека, заботящегося о своем здоровье.

8. *Ягоды.* Ягоды спасают клетки че­ловека от преждевременного старе­ния, особенно черника, земля­ника, клюква, клубника и малина.

Черника способствует выведению из организма всех видов шлаков и токсинов. Земляника и клубника участ­вуют в строительстве новых клеток, не подверженных действию свобод­ных радикалов.

Пожилые люди, которые едят много ягод, заболевают раком гораз­до реже.

9. *Цитрусовые.* Апель­син и грейп­фрут в исследованиях американского Национального института рака на­званы продуктами, содержащими полный набор всех классических природных блокаторов рака

Эти девять составляющих здоро­вого питания, по мнению ученых могут стать для каждого источ­ником долголетия.

Преимущественное питание ово­щами и фруктами — хорошая про­филактика многих заболеваний, в том числе и онкологических,

и на­дежный способ увеличения продолжительности жизни.

**Доброго вам здоровья и долгих лет жизни!**