



Юлия Лужковская

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
ДИЕТА

Продлите
молодость
с помощью питания

издательство

Юлия Лужковская

Омолаживающая диета

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=426812
Омолаживающая диета: Питер; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-49807-230-2

Аннотация

Эта книга о еде, которая приносит радость, помогает сохранять молодость, красоту и здоровье. Эта книга для тех, кто любит еду и хочет «добиться взаимности» без всяких негативных последствий. В рекомендациях многих диетологов пища превращается в набор питательных веществ, которые помогают тому-то и делают то-то, выполняют свои функции и служат определенным целям. При этом еда теряет свое волшебство и свое назначение – приносить радость. В этой книге пища вновь становится единым целым благодаря концепции суперпитания. Хватит рассчитывать калории, массу, соотношение белков и углеводов и суточные нормы потребления витаминов и минералов! Перестаньте поглощать питательные вещества, просто наслаждайтесь едой и наблюдайте за положительными результатами в зеркале.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1	7
Глава 2	22
ВИТАМИНЫ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Юлия Лужковская

Омолаживающая диета

ВВЕДЕНИЕ

Еда – это то небольшое, что объединяет людей различных национальностей, религий и культур. Конечно, питание жителей любой страны имеет свои особенности (употребление определенных продуктов, способы приготовления пищи). Хорошие повара ценятся повсюду, они известны во всем мире. Их рецепты приготовления блюд рекламируют средства массовой информации, «мастера кулинарного искусства» показывают телезрителям, как нужно готовить. Их творения можно назвать произведениями искусства, они бесподобно вкусны, ярки и экстравагантны. В этих рецептах сочетаются всевозможные продукты, которые обогащают наш гастрономический опыт.

Однако врачи-консультанты, диетологи и гуру от еды предостерегают, давая страшные прогнозы и запугивая статистикой тяжелых последствий, которые ждут каждого, кто ест то, что есть нельзя. Диетологи строго следуют науке и системе постоянных ограничений – им так далеко до милых нашему сердцу поваров, которые балуют и ублажают наш желудок.

Я могу объяснить, почему так происходит: в большинстве диетологических книг полно советов о том, как нужно есть, но рацион питания в них не составляет единого целого, он рассыпается на отдельные части. Пища превращается в набор питательных веществ, которые помогают тому-то и делают то-то, выполняют свои функции и служат определенным целям. При этом еда теряет свое волшебство и свое назначение – приносить радость.

Эта книга о еде, которая и приносит радость, и помогает сохранять здоровье, молодость и красоту. Хотя вы и найдете здесь разбор и анализ основных компонентов тех или иных продуктов, сама книга отличается от подобных тем, что пища здесь подается как целостное понятие. Вы узнаете о сочетаемости различных продуктов, о том, какие из них полезны, а каких следует избегать. Эта книга для тех, кто любит еду и хочет «добиться взаимности». Пища, которую мы рассматриваем, вновь становится единым целым, как только мы начинаем применять концепцию суперпитания, то есть не упоминаем о весе, соотношении белков и углеводов или рекомендуемых суточных нормах потребления витаминов и минералов.

Я люблю поесть и люблю сам процесс еды, и надеюсь, что в книге нашли отражение мои чувства, а не только мой интерес к правильному питанию, способствующему продлению молодости. Готовить – моя страсть, но у меня не всегда хватает времени делать это так часто, как хотелось бы, поэто-

му нередко я готовлю на скорую руку. Время от времени я наслаждаюсь блюдами, которые, по мнению некоторых моих коллег, меня просто убивают. Мое любимое блюдо – это, пожалуй, стейк со свежими овощами и картофелем фри, приправленный соусом Bearnaise, и все это с парой бокалов хорошего красного вина, так что я не принадлежу, как можно было бы ожидать, к компании тех, *кто всегда ест здоровую пищу*.

Я уверена в том, что концепция суперпитания имеет большие перспективы, ведь это революционный путь, который позволяет не поглощать питательные вещества, а просто наслаждаться едой.

Ю. Лужковская

Глава 1

ПО ТУ СТОРОНУ КРАТЧАЙШЕГО ПУТИ

На первый – неискушенный – взгляд может показаться, что наука о питании достигла своего расцвета. Она стала обязательной частью здорового образа жизни, я бы сказала, его краеугольным камнем. Люди осведомлены о том, что они едят, многие обсуждают эту тему, задают вопросы профессионалам и получают рекомендации, как оздоровить свой организм с помощью питания. Мы принимаем пищевые добавки в надежде, что они отсрочат процесс старения, предотвратят болезни или уменьшат их проявления, да и вообще сделают нас стройнее, здоровее, крепче и лучше.

Однако, несмотря на эти прогрессивные процессы, мне всегда казалось, что мы упускаем нечто важное, поскольку все это слишком уж просто, а вся информация какая-то поверхностная. Когда я писала для некоторых журналов и газет, самую элементарную информацию меня просили подать еще проще, словно читатель мог понять только наипростейшие советы изменить что-нибудь одно в своем рационе. Даже исчерпывающие и серьезные исследования людям преподносятся самым примитивным образом под заголовками вроде «Ученые сообщают, что употребление X может

предотвратить Y».

О ЧЕМ МНОГИЕ ЗАБЫВАЮТ

И все же, помимо всей этой информации, существует еще один уровень рекомендаций по питанию, который часто упускается из виду, и нам необходимо досконально разобраться в этой области, чтобы добиться лучших результатов. Проще говоря, еще одним важным моментом в правильном питании является понимание *сложного взаимодействия между питательными веществами*. Только когда мы уясним, как взаимодействуют эти вещества – совместно ли, когда одно вещество активизирует или усиливает действие других, или же противоположно, когда разные питательные вещества мешают усвоению друг друга, – тогда действительно правильное питание пойдет нам на пользу.

НЕДОСТАТКИ СУПЕРДИЕТ

Эта мысль какое-то время существовала в глубине моего сознания (по большей части не сформулированная), но недавно, когда я писала о феномене так называемых супердиет, она наконец-то всплыла на поверхность. По-моему (и я почти уверена, что мое мнение разделят все, кто не поддался на рекламу некоторых продуктов), любая еда, которая

одобрена отделом маркетинга фирмы-производителя, может с одинаковым успехом претендовать на звание полезной.

Если считать, что каждый ингредиент – любой витамин, минерал, жирная кислота, каротиноид, glucosinolate (глюкозинолаты), organosulphide (органосульфиды), фито-эстроген или биофлавоноид – действительно оказывает благотворное воздействие или включается в биохимические процессы, которые имеют позитивный характер, тогда можно утверждать, что любой продукт с полки магазина является полезным. Однако на самый скромный овощ, если продавец не уверен во внушительной рентабельности его продаж, едва ли будет выделен маркетинговый бюджет и о его полезных свойствах никто не сообщит покупателю.

Простой пример – производство и продвижение темного шоколада. Этот продукт вырабатывается технологически, поскольку производится из разных ингредиентов, а не растет на дереве. Производственный процесс предоставляет возможность получить значительную прибыль, часть из которой может быть потрачена на продвижение товара. Некоторые умники из отдела маркетинга вдруг осознают, что антиоксиданты, которые содержатся в какао-бобах, точно такие же, что и в свежих фруктах и овощах, и поэтому продукт, в данном случае шоколад, становится «полезным». О наличии жиров и сахара едва ли пойдет речь, ведь антиоксиданты (в шоколаде это полифенол) могут защитить клетки от окисления.

Так как я пишу для журналов статьи о здоровье, то мне регулярно присылают десятки пресс-релизов, в которых утверждается, что тот или иной продукт является теперь «супер-полезным», поскольку способствует тому-то и тому-то. На первый взгляд не так уж и плохо, когда вам напоминают о возможностях питательных веществ, но эти пресс-релизы просто ужасающе примитивны. Это внушает беспокойство.

С наибольшей очевидностью я поняла это, когда меня попросили написать в солидный глянцевоый журнал. Им нужно было знать, какая еда самая лучшая, какую пищу можно назвать «максимально полезной». Я не могла ответить, поскольку понимала: не конкретная еда приносит пользу, а целый комплекс, сочетание питательных веществ. Способ их взаимодействия – это то, что делает науку о питании поистине действенной, но до сих пор именно этот момент упрощался едва ли не до абсурда и упускался из виду в интересах доступности самой науки.

Питательные вещества, которые требуются нам, должны попадать в организм таким образом, чтобы максимальное количество этих веществ работало вместе, как бы в команде, по единому алгоритму, а не так, чтобы доминировал какой-либо один элемент. В будущем, возможно, появятся исследования, которые покажут пользу большого количества особых питательных веществ. Но мне сложно согласиться с размышлениями современных авторов о «полезности» таких веществ, если не берется в расчет их взаимодействие, то

есть не анализируется, как большое количество одного вещества влияет на усвояемость или переработку другого.

Определяя взаимоотношения питательных веществ, создавая «наглядную систему», которая показывает, какие из них помогают работе друг друга, а какие вступают в противоречие или препятствуют остальным, мы можем создать рацион питания, который позволит нам есть благоразумно, не даст доминировать какому-то одному элементу и гарантирует максимально эффективное взаимодействие всей совокупности питательных веществ.

УДОБНАЯ ДИЕТА

С тех пор как я стала консультантом по питанию, основу моей работы составляют личные консультации. Я начала практиковать в 1998 году и, наверное, дала более пяти тысяч консультаций, и при этом, к моей радости, я всегда чему-то училась. Излагала ли я свои мысли клиенту или пыталась более эффективно выстроить правильное питание для него — каждая консультация была для меня бесценным опытом.

Клиенты обращаются к консультантам по питанию по разным причинам, начиная от потери в весе до проблем с пищеварением, от утомления до гормональных проблем, но я всегда замечала одну любопытную особенность: каждый хочет добиться результата наиболее удобным способом, найти решение проблемы, прилагая минимум усилий и практиче-

ски не меняя своих привычек.

К примеру, клиенты, рацион которых довольно ограничен, могут замечать у себя симптомы, свидетельствующие об истощении, и изменения в диете, скорее всего, приведут к значительному улучшению самочувствия (в конце концов, именно поэтому таким людям нужно прийти на консультацию по питанию). Однако многие клиенты не станут основательно менять свое питание, если это будет противоречить их представлению о том, что они считают правильным и если это потребует серьезного изменения привычного жизненного уклада. Другими словами, они ищут то, что улучшит их состояние, но при этом потребует минимальных усилий (я не критикую, а просто указываю на такую особенность человеческого поведения). Самым важным для нас оказывается вопрос удобства. Все должно быть быстро, легко и удобно, и я могу это понять, когда речь идет о таких приземленных вещах, как поход в супермаркет или на почту, но я просто поражаюсь, когда это касается нашего здоровья.

Сейчас мы понимаем собственную ответственность за свое здоровье. Мы имеем доступ к большому количеству информации о многих аспектах здоровья, которое раньше находилось в ведении медицины. Например, в прошлом доктор мог выявить повышенный уровень холестерина с помощью обычного анализа крови и в связи с этим посоветовать пациенту принимать статины. В наши дни мы, как правило, знаем о семейной предрасположенности к повышенному холе-

стерину и включаем в свой рацион продукты с пониженным его содержанием, стараясь избежать медикаментозного лечения. Но большинство советов о том, как правильно питаться, мы получаем от людей, которые продают пищевые продукты. Поэтому смело можно утверждать, что они очень заинтересованы в том, чтобы свой продукт представить в лучшем свете, что далеко не всегда совпадает с его реальной ценностью для здоровья.

Например, чтобы не принимать статин, многие люди употребляют специальные продукты, разнообразие которых постоянно растет: джемы, масло и йогурты с повышенным содержанием растительных стеролов, которые понижают холестерин. Есть и другие варианты – уменьшить потребление насыщенных жиров, увеличить потребление волокон, включив в рацион продукты, содержащие бета-глюкан, в особенности овес, и так питаться постоянно. Но для этого требуются каждодневный контроль и некоторые усилия, безусловно, большие, чем простое добавление порции специального йогурта в ежедневное меню.

ЭФФЕКТИВЕН ЛИ КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ?

Такой путь – легкий и простой – я называю «путем в один шаг». Для решения проблемы требуется один-единственный шаг, он приводит к некоторым (часто ограниченным) результатам, не требует особенных усилий и значительных изме-

нений в мышлении, и поэтому не слишком затруднителен, как, впрочем, и не слишком перспективен. Подобный «путь в один шаг» мы применяем при различных проблемах со здоровьем. К примеру, болит у вас голова. Примите аспирин! Болят суставы? Противовоспалительные средства творят чудеса.

Теперь применим ту же теорию к питанию – и получим такой же упрощенный подход. Мы склонны думать о питании прямолинейно, другими словами, витамин X делает Y и содержится в Z. Таким образом, если мы вычисляем, что нам нужно больше X, мы должны есть больше Z. Просто. Но не слишком ли просто? Что мы потеряли, идя путем упрощения информации? Не приводит ли это к некоторому компромиссу?

Многие из нас знакомы с витамином C, и мы кое-что знаем о том, как он действует. Как правило, большинство людей, кажется, считает, правильно это или нет, что витамин C помогает в лечении или ускоряет выздоровление от обычной простуды и что содержится он в цитрусовых. Так, если у вас простуда, нужно есть лимоны и пить апельсиновый сок. Это известный, простой и классический пример «пути в один шаг». Такое решение нельзя назвать неверным, но к этой истории необходимо добавить кое-что еще.

Итак, у вас простуда? Примите витамин C. Запор? Нужен магний.

Не хватает кальция? Ешьте больше... А теперь я готова

заключить пари. Думаете, молочных продуктов? Или просто молока? Конечно, вы так думаете, ведь нам постоянно твердят о том, что молочные продукты содержат кальций (что так и есть) и что кальций необходим для плотности костей (и это тоже верно). А что же тогда не так? По существу, все верно, но если вам вдруг сказали, что у вас предрасположенность к остеопорозу, является ли употребление молочных продуктов решением проблемы, или это всего лишь «путь в один шаг», который слишком упрощает ситуацию, чтобы сделать жизнь удобнее?

Я утверждаю, что питание может принести значительные улучшения только при том условии, что оно будет *комплексным*, и такой подход в конечном итоге окажется более полезным, чем все «супердиеты».

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРПИТАНИЕ?

С помощью примера с остеопорозом позвольте мне объяснить принцип суперпитания насколько возможно просто. Если вы едите больше молочных продуктов, чтобы получать кальций (как нам советуют), что еще может произойти в результате этого повышенного употребления? Будете ли вы одновременно получать и больше насыщенных жиров, тем самым, возможно, способствуя возникновению проблем с холестерином? Если кальций из молочных продуктов вам подходит, то не может ли он усваиваться лучше благодаря соче-

танию выбранного вами источника кальция с другой едой? Есть ли такие источники кальция, которые в своем составе имеют и другие полезные вещества, как, к примеру, темно-зеленые листовые овощи, содержащие клетчатку? Кроме того, чтобы кальций лучше проникал в кости, нам нужен магний, а какое сочетание кальция и магния является правильным, и если мы это установили, то какие продукты содержат такое сочетание?

Это весьма многообещающая и захватывающая область науки о питании, которая до сих пор во многом игнорировалась, но взаимодействие между питательными веществами – важнейший аспект правильного питания, и я покажу вам, как *сочетание особых продуктов поможет вам добиться желаемого уровня здоровья и продлить вашу молодость*. Мы увидим, как взаимодействуют разные питательные вещества, узнаем, какие помогают, а какие препятствуют усвоению друг друга, какую роль играют пробиотики в синтезе некоторых питательных веществ. Я научу вас, как составлять рацион, который максимально обеспечивает организм питательными веществами, так что старая добрая еда превратится в суперпитание и навсегда изменит ваш гастрономический образ жизни.

Разные питательные вещества взаимодействуют по-разному, но не каждая такая реакция оказывает положительное влияние на пищеварение человека – нередко питательные элементы вступают во взаимодействие уже в толстой киш-

ке. Исследования, посвященные значимым реакциям, обычно упоминают о двух или трех элементах, но в действительности каждый раз, когда мы принимаем пищу, которая содержит целый спектр питательных веществ, взаимодействие происходит между всеми ними, так что общая картина получается гораздо более сложно и интересно.

Однако исследований по этой проблеме очень мало, поэтому чрезвычайно сложно определить, как питательные вещества влияют друг на друга в человеческом теле. Что интересно, некоторые вещества подвержены обоюдному взаимодействию, другие же имеют одностороннее воздействие. Во взаимодействие вступают вещества, имеющие сходные химическое строение и пути всасывания, поэтому минералы взаимодействуют с другими минералами, витамины – с другими витаминами.

Существует три типа взаимодействий между питательными веществами.

1. Взаимодействуют друг с другом, то есть каждое оказывает влияние на действие и усвоение другого.
2. Одно питательное вещество остается пассивным, другие – влияют на его деятельность.
3. Некое вещество, являясь «третьей стороной», влияет на взаимодействие или усвоение питательных веществ.

Предлагаемое суперпитание учитывает эти три типа взаимодействий питательных веществ и предлагает решение, как получить лучший результат от еды, совмещая разные про-

дукты таким образом, чтобы добиться совместной успешной деятельности и гармонии всех питательных веществ.

НЕДОСТАТКИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК

Меня часто озадачивает склонность некоторых людей к употреблению всевозможных добавок. Во многих отношениях витамины и минеральные добавки играют важную роль для «пути в один шаг», поскольку их прием – простейший путь достижения цели. Я полностью одобряю применение добавок там, где это необходимо, но, по-моему, многие профессионалы в области здоровья, которые используют добавки, чтобы добиться максимального эффекта, не задумываются о более широких последствиях их деятельности для усвоения других питательных веществ в организме человека.

Более того, когда мы принимаем добавки, которые приводят к некоторым изменениям в организме, нам следует спросить себя, как долго мы их собираемся принимать и не вызовет ли такой длительный прием побочных эффектов. Например, 25-летней женщине, которая испытывает менструальные спазмы, могут посоветовать принимать добавку с содержанием магния незадолго до начала цикла. Это должно облегчить боль. Однако если менструации у нее будут продолжаться еще 25 лет, значит ли это, что она должна принимать эту добавку каждый месяц, что в целом составляет 300

раз? Не повлияет ли это на уровень цинка в ее организме? А на уровень кальция? Если да, то стоит ли все-таки использовать добавку магния, или существует другой способ повысить всасываемость и поглощаемость магния без побочных эффектов?

Необходимо сказать, что простой «путь в один шаг» к добавкам – это фактор, который необходимо учитывать. Существует множество проблем со здоровьем, которые могут быть связаны с приемом добавок, содержащих какое-то одно питательное вещество. Например, цинк выполняет множество функций, и его часто рекомендуют врачи и диетологи для повышения фертильности как у женщин, так и у мужчин. Однако повышенное содержание протеинов в рационе может увеличить всасывание цинка (за исключением тех случаев, когда в пище, которой вы питаетесь, нет цинка, что практически невозможно). Изменения в соотношении белков и углеводов могло бы стать более подходящим решением проблемы. Если же цинк принимается изолированно, это может повлиять на усвоение железа. Добавьте к этому всасываемость кальция, и получите совсем неблагоприятный для организма эффект. Итак, потенциальное решение одной задачи ведет к тому, что возникают другие проблемы.

Таким образом, чтобы улучшить усвоение того или иного вещества, необходимо быть уверенным в том, что учитывается взаимодействие всех разнообразных элементов потребляемых вами продуктов. Это несложно. К примеру, чтобы

повысить усвояемость железа, получаемого из овощей, надо просто добавить лимонный сок (поскольку он содержит лимонную кислоту). Интересно отметить, что некоторые элементы препятствуют поглощению питательных веществ, хотя они и нужны организму и повышенное их употребление приносит большую пользу. Например, полифенолы, содержащиеся во многих свежих продуктах, – это вид антиоксидантов, которые потенциально могут замедлять процесс старения, имеют значение в предупреждении образования раковых клеток и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Полифенолы содержатся в красном вине и оливковом масле, что обеспечивает этим продуктам очень хорошую репутацию. Однако же полифенолы препятствуют всасыванию железа, поэтому необходимо взвесить все «за» и «против» и решить, какое из этих питательных веществ в данный момент для организма важнее. Я не предлагаю вам добавлять лимонный сок в красное вино, но вы могли бы удостовериться, что еда, которую вы употребляете с вином, содержит лимонный сок или простой йогурт, поскольку последний в своем составе имеет молочную кислоту, воздействующая аналогично лимонной. Кстати, красное вино также улучшает всасывание цинка, и этот фактор тоже необходимо учитывать.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Разумеется, это довольно сложная проблема, и все пре-

имущества оптимального усвоения веществ должны рассматриваться с учетом возможных негативных явлений. Я учитываю все это, когда даю рекомендации, как сочетать разные продукты, но, несомненно, некоторые изменения могут значительно улучшить большинство диет.

Глава 2

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ДИЕТА: ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

Питательные вещества – это элементы, необходимые для нашей жизни и роста. Мы их получаем извне, по большей части из пищи и воды. Самые известные нам питательные вещества – это витамины и минералы. В пище, однако же, имеются и некоторые другие питательные вещества, в числе которых пробиотики, основные жирные кислоты и фитохимикалии, или растительные химикалии, они не жизненно необходимы, но могут оказывать благотворное влияние на здоровье.

Принято считать, что питательные вещества – это «благо», и чем их больше, тем лучше, что повышенное содержание этих элементов и есть правильное питание, а значит, и путь к здоровью. Как уже говорилось в первой главе, чтобы правильно питаться, необходимо сочетать питательные вещества в своем рационе в совокупности, а не употреблять какие-то отдельные элементы, поскольку именно верное соотношение питательных веществ дает здоровое питание. В конце концов, мы так и едим, не выбирая какой-то отдель-

ный продукт, а сочетая их в различных блюдах и закусках.

В этой главе приводится детальное описание всех питательных веществ: что они собой представляют, какова история их использования в пищу и как они воздействуют на наш организм. Затем мы подробно исследуем каждый элемент суперпитания, определим его «друзей» и «врагов». Возьмем, к примеру, одно их самых известных питательных веществ – кальций. Как и все прочие, он имеет «друзей», которые способствуют его всасыванию и использованию, и «врагов», которые блокируют его усвоение. Всасывание кальция зависит от трех ключевых факторов (об этом на с. 62–65). И если первый – это низкий уровень соляной кислоты в желудке, то два других непосредственно связаны с едой: и фитаты, и оксалаты, которые препятствуют всасыванию кальция, поступают в организм с едой. Фитаты содержатся в зерновых, бобовых, орехах и семенах, многие из которых также содержат и кальций, но фитаты существенно снижают их полезность. Оксалаты входят в состав некоторых мягких фруктов, миндаля и арахиса и других продуктов.

Мы знаем, что молочные продукты являются лучшим источником кальция. Но что происходит, когда мы едим эти продукты, богатые кальцием, с продуктами, в которых содержатся фитаты? Всасывание снижается, и мы нейтрализуем действие полезного вещества. Суперпитание обеспечивает полное усвоение и использование этого минерала, поскольку обеспечивает наличие витамина D, магния, инули-

на, калия и про-биотиков.

ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А

На самом деле так называют некоторые родственные соединения. Еще одно обозначение для этих жирорастворимых витаминов – ретиноиды. Мы можем сами производить витамин А из особой группы питательных веществ – каротиноидов, которые содержатся в красных, оранжевых и желтых фруктах и овощах. Самый известный из них – это бета-каротин, оранжевый пигмент моркови.

ДРУЗЬЯ

- Диетический жир и животный белок способствуют усвоению витамина А.
- Цинк и железо: низкий уровень этих минералов снижает усвоение витамина А.

ВРАГИ

Условия, при которых ослабляется всасывание жира, что приводит к дефициту витамина А:

- болезни толстой и тонкой кишки;
- нарушение деятельности печени и желчного пузыря;
- низкожировые диеты;
- высокожировые диеты;
- специальные пищевые продукты с пониженным содер-

жанием холестерина.



ЛУЧШИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Наиболее концентрированный источник витамина А – это, прежде всего, печень, а также яйца, сыр и йогурт. Морковь, тыква, брокколи, сладкий перец, авокадо, персики, абрикосы, дыня, манго и папайя также являются прекрасными растительными источниками витамина А.

КАК ЕГО ИСПОЛЬЗУЕТ ОРГАНИЗМ?

Витамин А выполняет множество функций в организме и оказывает воздействие на целый ряд органов и систем – от здоровья глаз до репродуктивной деятельности. Мы с детства слышим, что морковь полезна для зрения, и в этом есть правда: действительно, витамин А активно участвует в синтезе палочковидных зрительных клеток, которые способствуют адаптации глаза в условиях плохой освещенности (и название «ретиноид» происходит от латинского слова «рети́на», что значит сетчатка).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.