

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . . 13

## 1

**БАДЫ С ЗАВОДА, ИЛИ ГДЕ НАЙТИ  
НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ . . . . . 15**

Пирамида питания и категории продуктов,  
из которых она сложена . . . . . 17

Усвоение витаминов: пища vs БАДы . . . . . 20

Суперфуды и реабилитация молока . . . . . 23

Витамины и диеты. . . . . 27

Витамины для профилактики . . . . . 30

Лайфхаки для усвоения витаминов. . . . . 32

В погоне за витаминами . . . . . 34

*Что такое лактазная недостаточность? . . . . . 35*

## 2

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВНУТРИ ДОБАВКИ,  
ИЛИ ПОЧЕМУ СЛОЖНО СКОНСТРУИРОВАТЬ  
ИДЕАЛЬНЫЙ БАД . . . . . 39**

Взаимодействия между витаминами и минералами. . . . 46

Риски самостоятельного приема витаминов. . . . . 51

**3****КАК НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ?****В ЧЕМ ИЗМЕРЯЮТСЯ ВИТАМИНЫ . . . . . 53**

Основные ошибки при выборе и покупке  
витаминов . . . . . **56**

Дозировка жиро- и водорастворимых витаминов . . . . . **62**

Особенности приема некоторых витаминов . . . . . **65**

*Витамин С (аскорбиновая кислота)* . . . . . **65**

*Витамин D* . . . . . **67**

*Витамин А* . . . . . **72**

*Витамины Е и К* . . . . . **72**

Особенности применения витаминов  
во время беременности . . . . . **74**

*Некоторые микроэлементы, необходимые  
для улучшения исходов беременности* . . . . . **76**

Главное о безопасности приема витаминов . . . . . **80**

**4****РЕАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ****В XXI ВЕКЕ . . . . . 81**

*Витамин С* . . . . . **84**

*Витамин D* . . . . . **86**

*Витамин B<sub>12</sub>* . . . . . **95**

*Витамин А* . . . . . **99**

## 5

### ДЕФИЦИТ МИНЕРАЛОВ

**В XXI ВЕКЕ . . . . . 101**

Дефицит кальция . . . . . 104

*Взаимодействие кальция с питательными  
веществами . . . . . 112*

Дефицит йода . . . . . 114

*Гипотиреоз . . . . . 116*

## 6

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА . . . . . 125**

Анемия . . . . . 129

Причины железодефицитных состояний . . . . . 131

Лабораторные показатели железа . . . . . 133

Избыток железа . . . . . 137

Источники железа и их сочетаемость . . . . . 139

Лечение железодефицитной анемии . . . . . 143

## 7

### МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ

**НА БАДАХ И ВИТАМИНАХ? . . . . . 147**

Как научиться не переедать? . . . . . 155

Метод тарелки . . . . . 158

Норма веса . . . . .	161
<i>Индекс массы тела</i> . . . . .	161
<i>Объем талии</i> . . . . .	162
Тяга к сладкому . . . . .	163
<i>Что делать?</i> . . . . .	164
Хром . . . . .	166
<i>А-липоевая кислота</i> ( <i>тиоктовая кислота</i> ) . . . . .	168

## 8

<b>АНАЛИЗЫ НА ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ, ИЛИ ВИТАМИННЫЙ ЧЕКАП.</b> . . . . .	<b>171</b>
Советы по регулярному обследованию . . . . .	178
<i>Ломкие волосы и ногти.</i> . . . . .	181
<i>Язвы во рту или трещины в углах рта</i> ( <i>ангулярный стоматит, хейлит</i> ). . . . .	182
<i>Кровоточащие десны.</i> . . . . .	183
<i>Плохое сумеречное зрение и пятна Бито</i> . . . . .	183
<i>Себорейный дерматит и перхоть</i> . . . . .	184
<i>Выпадение волос (алопеция)</i> . . . . .	184
<i>Волосяной кератоз</i> . . . . .	188
<i>Синдром беспокойных ног</i> . . . . .	188
<i>Симптомы дефицита <math>V_{12}</math> и фолиевой кислоты</i> . . . . .	189

**9**

**ЗА ЧТО ЛЮБИТЬ ОВСЯНКУ И ОРЕХИ.**

**ТАК ЛИ СТРАШНЫ ФИТАТЫ . . . . . 197**

Какая же овсяная каша наиболее полезна? . . . . . 200

Фитиновые кислоты. . . . . 203

Орехи . . . . . 207

*Орехи и фитаты* . . . . . 209

**10**

**КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС**

**ОМЕГА-3, 6, 9, ИЛИ В ЧЕМ ПОДВОХ**

**ОМЕГА-БАДОВ. . . . . 211**

Терминология. . . . . 214

Омега-3 жирные кислоты . . . . . 215

*Источники омеги-3* . . . . . 216

*Из чего добывают омегу-3.* . . . . . 218

*Опасности БАДов с омегой-3.* . . . . . 219

*Польза рыбы.* . . . . . 221

*Рыба в рационе* . . . . . 222

Омега-6 и омега-9 . . . . . 223

Как достигнуть правильного баланса  
омега-3, 6, 9 в рационе . . . . . 226

Как выбрать масло для жарки . . . . . 228

**11****ЧЕМ ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ . . . . . 231**Экстракт зверобоя и его влияние на печень . . . . . **235**Риски одновременного приема лекарственных  
средств и БАДов . . . . . **238**Важные функции печени и НАЖБП . . . . . **244****12****ЛЕКАРСТВА И ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ . . . . . 247**Группы лекарственных средств и их влияние  
на содержание витаминов и минералов  
в организме . . . . . **253***Противозачаточные таблетки.* . . . . . **253***Ингибиторы протонной помпы/насоса  
(ИПП/ИПН)* . . . . . **255***Аспирин (ацетилсалициловая кислота)* . . . . . **257***Петлевые диуретики.* . . . . . **258***Ингибиторы АПФ.* . . . . . **259***Блокаторы кальциевых каналов* . . . . . **260***Кортикостероиды* . . . . . **260***Статины* . . . . . **261***Метформин.* . . . . . **262***Блокаторы H2-гистаминовых рецепторов* . . . . . **262***Изониазид* . . . . . **263**

## Оглавление

<i>Противосудорожные препараты</i> . . . . .	263
<i>Другие препараты</i> . . . . .	263
<b>13</b>	
<b>КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ</b> . . . . .	265
Стресс и иммунитет . . . . .	271
Переохлаждение и иммунитет . . . . .	272
Спорт и иммунитет . . . . .	274
Еда и иммунитет . . . . .	275
<i>Рекомендации по внедрению овощей и фруктов в рацион</i> . . . . .	276
Простуда . . . . .	279
Может ли раннее лечение сократить срок болезни . . . . .	282
<i>Примеры исследований популярных добавок, которые позиционируются как поддержка иммунного ответа вашего организма</i> . . . . .	283
Иммунитет у пожилых людей . . . . .	287
<b>14</b>	
<b>АНТИОКСИДАНТЫ. ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ПРЕВЕНТЭЙДЖ И АНТИЭЙДЖ. КОНЦЕПЦИЯ МЕДИЦИНЫ 4П</b> . . . . .	289
Вещества — антиоксиданты . . . . .	294
Антиоксиданты из БАДов . . . . .	298

Антиоксиданты и кожа . . . . .	<b>300</b>
<i>Конкретные витамины</i> . . . . .	<b>301</b>
БАДы — однозначно нет? . . . . .	<b>304</b>
Медицина 4П . . . . .	<b>306</b>
ЛИТЕРАТУРА. . . . .	<b>309</b>
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	<b>331</b>