

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
----------------------------------	----

<i>Что такое лактазная недостаточность?</i>	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 В₁₂ **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

АНАЛИЗЫ НА ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ, ИЛИ ВИТАМИННЫЙ ЧЕКАП.	171
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 V_{12} 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
13	
КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ	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
14	
АНТИОКСИДАНТЫ. ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ПРЕВЕНТЭЙДЖ И АНТИЭЙДЖ. КОНЦЕПЦИЯ МЕДИЦИНЫ 4П	289
Вещества — антиоксиданты	294
Антиоксиданты из БАДов	298

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