

ДИАБЕТ И ВИТАМИНЫ. ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ?

Мы часто говорим: «Нужен как воздух». При этом мы имеем в виду то, что не ощущается явственно, но без чего жить становится невозможно. Когда нам не хватает воздуха, мы точно можем сказать — в чем проблема. Однако бывает и тихий, скрытый голод, который, тем не менее, может существенно подорвать наше здоровье.

Утраченные чувства.

Люди давно утратили избирательность по отношению к пище. В природе все сбалансировано. Каждое животное точно знает — что, как и когда ему есть. Если в пище чего-то не хватает — дикое существо непременно отыщет то, что ему необходимо. Люди утратили эту избирательность. Даже жажда может ощущаться как чувство голода, а не как потребность выпить воды. Это касается и всех остальных компонентов пищи, таких как аминокислоты, витамины и микроэлементы. В продуктах питания количество витаминов, микроэлементов и некоторых других необходимых веществ неуклонно сокращается. Поскольку потребность в них остается на прежнем уровне — человек ощущает голод. «Чего-то хочется, а чего — не знаю». В такой ситуации очень легко переесть и при этом остаться голодным. Такое переедание — прямой путь к ожирению. При сахарном диабете это приведет к ухудшению компенсации и к ускорению развития осложнений.

Экология это мы

Сельскохозяйственная разработка земель привела к тому, что из почвы исчезли железо, цинк, селен и йод. Удобрения восполняют только калиево-магниевые потери. Но если в почве нет железа, то и в яблоке ему взяться неоткуда. Результат: чтобы восполнить суточные потребности в железе нужно ежедневно съедать... ведро яблок.

Жизнь в городе накладывает свой отпечаток на насыщение организма полезными веществами. Во времена телег и извозчиков дорожная пыль была просто дорожной пылью. В наше время в пыли содержится все таблица Менделеева. Свинец, попадающий в наши легкие вместе с городской пылью должен постоянно выводиться. Выведением «заведуют» витамины С и Е. Расход их повышается. А при малейшем гиповитаминозе — выведение тяжелых металлов из организма прекращается. Их накопление ведет к возрастанию риска онкологических заболеваний, болезней печени и почек.

Разрушать, чтобы строить

Человеческий организм — это не статичная система. Возможно, вы об этом и не догадываетесь, но процессы строительства продолжаются в организме от рождения и до самой смерти. Таким образом, организм постоянно обновляет себя сам.

К примеру, основа соединительной ткани — коллаген — постоянно разрушается и тут же должен синтезироваться вновь. Однако синтез коллагена возможен только в присутствии витамина С. Если этого катализатора нет — синтез приостанавливается. При этом процесс разрушения сохраняет прежнюю интенсивность. Ситуация усугубляется в условиях пониженной физической активности. В результате соединительная ткань ослабевает — состояние суставов, сосудов и кожи ухудшается.

Содержание витамина С в овощах и фруктах понизилось за последнее время на 60-80%. Проблема в том, что он быстро разрушается после сбора овощей и фруктов. Кроме того, его накопление происходит в последние дни созревания, а современное аграрное хозяйство устроено так, что плоды собирают до наступления их окончательной зрелости. Печально, но факт — нашему организму просто не из чего строить соединительную ткань.

Микродозы дают максимальный эффект

Важная роль микроэлементов в работе органов и систем уже давно известна. Самым известным в этом отношении является йод. Он входит в состав гормонов щитовидной железы, которые управляют всеми видами обмена в организме: белковым, жировым и углеводным (обменом сахара в организме!). Эти гормоны играют решающую роль в развитии, становлении и сохранении интеллекта. Они влияют на репродуктивную функцию. Японцы, у которых самая высокая продолжительность жизни в мире, получают в сутки 1500 мкг йода. Россияне — в среднем 40 мкг. Суточная потребность взрослого человека в этом микроэлементе — 150-200 мкг. Выводы каждый может сделать сам.

Проблема в том, что йода нет в пище, которую мы едим. Из водорослей и рыбы он успевает улетучиться по дороге от моря до магазина.

Заболевания сердца и сосудов исследователи связывают с недостаточностью хрома, меди, магния и селена. Сами по себе заболевания могут приводить к сокращению содержания в организме микроэлементов. При диабете отмечается дефицит калия, магния и цинка. Получается, что без дополнительного поступления в организм микроэлементов, мы попадаем в замкнутый круг: заболевание вызывает дефицит, который в свою очередь приводит к следующему дефициту и к новому заболеванию.

Инсулин, который снижает сахар в крови, может работать только в присутствии хрома и ванадия. Возможно, именно нехватка этих микроэлементов приводит к тому, что при втором типе диабета, в условиях избытка инсулина в крови, уровень сахара не снижается.

Мегадозы или постоянство

Каждому пациенту с диабетом известно, как облегчается состояние после того, как восполняется уровень витаминов В6 и В12 или после курса липоевой (тиоктовой) кислоты. Однако эти вещества — водорастворимые, они быстро выводятся и в организме человека не накапливаются. Поэтому через некоторое время после капельницы или курса препаратов боли в ногах возвращаются.

Но дефицита важных витаминов и микроэлементов можно избежать, если постоянно принимать их в виде поливитаминных комплексов. В настоящее время появились и специальные комплексы, составленные с учетом проблем именно пациентов с сахарным диабетом. Однако любой витаминно-минеральный комплекс, содержащий в своем составе витамины и микроэлементы (а иногда еще и травы) поможет организму восполнить дефицит жизненно важных веществ.

Наталья Розина

Источник: <http://www.leovit.ru/vitadia.html>