



Анна Махова

БАДЫ И ВИТАМИНЫ

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ И ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Рекомендации для лучшего усвоения
витаминов и минералов



Проверка на витамины: какие анализы
сдавать для обследования



Главное о безопасном
приеме БАДов

УДК 615.1
ББК 52.8
М36

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
lanastace / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Махова, Анна Александровна.

М36 БАДы и витамины. Как восполнить дефицит и избежать передозировки / Анна Махова. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Куда катятся таблетки? Книги-инструкции для тех, кто хочет разобраться в мире лекарств).

ISBN 978-5-04-170089-8

Книга Анны Маховой, доктора медицинских наук, врача-клинического фармаколога и терапевта, познакомит вас с темой витаминов, минералов и БАДов. Вы узнаете, для чего нужны питательные вещества и что происходит при их нехватке, чем добавки отличаются от лекарств, можно ли принимать добавки «для профилактики» во время лекарственной терапии и беременности. В подробном путеводителе по миру питательных веществ содержатся лайфхаки по приему БАДов и витаминов, разбор их свойств и основных ошибок при выборе.

Лишаются ли полезных свойств консервированные, замороженные и обработанные продукты? Как проявляются дефициты полезных веществ в организме? Существуют ли идеальные БАДы? Какие витамины не сочетаются между собой? Обо всем этом — уже в книге «БАДы и витамины».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.1
ББК 52.8**

ISBN 978-5-04-170089-8

© Махова А.А., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

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 B₁₂ **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



ВВЕДЕНИЕ

Приятно летом оказаться на даче своего детства, посмотреть, как выросли деревья, посаженные собственными руками много лет назад. Зеленые кроны — отдых и отрада для глаз. Тишина... Нет городского шума, суеты и мелькания людей. Хотя бы на время уходит прочь суматоха большого города, голова светлеет, отдыхает душа.



Побыть наедине с природой — лучшее лекарство от стресса.

Утром на крыльце дома вдыхаю чистый и свежий воздух, напоенный ароматом трав и разноцветов. Только здесь начинаешь понимать, какой гадостью мы дышим в городе. Возвращаюсь в дом: мама уже приготовила детям завтрак. На столе — бутылочка нерафинированного тыквенного масла.

— Попробуй с хлебом, — говорит мама, — кунжутное закончилось, взяла это на пробу, потом куплю рыжиковое.

Вот это да! А в городской суете замечаем только «подсолнечное рафинированное» да «подсолнечное нерафинированное» — как будто ничего другого и нет.

Говоря по-научному, существующее разнообразие масел — это пример диверсификации (разнообразия) пище-

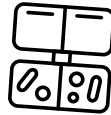
вого рациона. Рынок еды огромен, и наш выбор ограничен только возможностями кошелька и временем на ежедневный тщательный отбор продуктов.



Ни одна категория продуктов в одиночку не сможет обеспечить нас всеми необходимыми веществами.

Чем разнообразнее рацион, тем больше полезных витаминов, макро- и микроэлементов поступает в организм.

Критически оценивая навязчивую рекламу суперфудов и возможности семейного бюджета, мы должны постараться найти разумный баланс в продуктовых закупках и приготовлении еды.



1

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

