

Витамины & гормоны



Записала Алина Борисова

Периодически каждый из нас «подкармливает» свой организм витаминами: известно, что это благотворно сказывается на общем состоянии. А вот могут ли витамины повлиять на гормональные изменения, которым так подвержены женщины, рассказывает Ирина Кузнецова – гинеколог-эндокринолог, доктор мед. наук, профессор, главный научный сотрудник НИЦ НИО женского здоровья Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.

– Прием витаминов влияет на гормональный фон?

– Конечно, сами по себе витамины не оказывают на влияния на процесс овуляции. Но овуляция – это сильный стресс для яичников. Для его преодоления существуют как внутренние резервы организма, так и антиоксидантные резервы, которые он получает извне. И если в самом яичнике не будет хватать витаминов-антиоксидантов Е и С, то возникнет окислительный стресс, в результате которого снизится выработка прогестерона. Поэтому можно сказать, что витамины только поддерживают естественное состояние гормонального фона.

– Многие женщины после наступления овуляции испытывают усталость и сонливость. Способы ли витамины устранять такие состояния?

– Усталость и сонливость во второй фазе цикла – это действие прогестерона. И то если этот гормон в избытке, усталость никуда не денется. Зато витаминотерапия (А, В, Е + D) может быть схемой лечения предменструального синдрома. Витамин D крайне необходим в период овуляции, в середине и во второй половине цикла, чтобы нормально сработали антиоксидантные системы. В этом случае улучшение самочувствия на фоне гормональных изменений возможно.

– Почему витамин D называют подобным гормону?

– Я верю в «волшебную» силу витамина D. Он считается гормоном из-за своего непосредственного действия на ткани. Снижение чувствительности ткани к инсулину – один из механизмов старения, который напрямую зависит от дефицита витамина D. Поэтому прием витамина D с кальцием помогает сохранить стабильный вес и снизить онкологические риски. ✕



Ольга Грромова –
д.м.н., профессор,
заместитель по научной
работе Российского
сотрудничавшего центра
Института микроэлементов
(ЮНЕСКО), эксперт
компании MERZ



Организм не может получать витамины в полном объеме только за счет пищи, поэтому их необходимо принимать дополнительно. Любые витаминные комплексы лучше усваиваются в обед, когда обмен веществ в организме происходит наиболее активно.



Выбирайте только качественные натуральные продукты. Например, в твороге с нулевой жирностью при обезжиривании дезактивируются витамины.



Разделяйте витаминные комплексы для профилактического и длительного либо для постоянного применения. Некоторые препараты имеют завышенные дозировки, поэтому назначаются курсом.