

ВСЕ О ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И КУЛИНАРИИ

# ЕДА КАМА СУТРЫ

СПЕЦИИ  
И ПРОДУКТЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ  
НА СЕКСУАЛЬНУЮ  
АКТИВНОСТЬ

АФРОДИЗИАКИ  
НА КУХНЕ



16+

Ирина Пигулевская

**Еда для камасутры. Все о  
здоровой жизни и кулинарии**

«Центрполиграф»

2014

## **Пигулевская И. С.**

Еда для камасутры. Все о здоровой жизни и кулинарии /  
И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2014

Что же такое надо есть и пить, чтобы жизнь казалась яркой, всего хотелось и, главное, могло?! Чтобы всегда быть полным жизненных сил, стремиться любить и излучать здоровье? Ответ на эти животрепещущие вопросы вы найдете в нашей книге. Всем известно, что еда выполняет самые разнообразные функции: она может услаждать взор и обоняние, быть единственной радостью для обжор, наказанием для капризных едоков и даже лекарством! Ведь при помощи правильно подобранной пищи можно решить многие проблемы со здоровьем. Наша книга расскажет о том, как питаться, чтобы быть всегда молодым, сексуально активным и привлекательным. Вы узнаете, как недостаток витаминов делает из молодых людей стариков, какие продукты следует есть мужчинам, а какие женщинам, что такое афродизиаки и какие специи разбудят в вас фонтан желаний!

© Пигулевская И. С., 2014

© Центрполиграф, 2014

# Содержание

Введение	5
Что полезно и что не полезно	6
Белки, жиры и углеводы	7
Витамины	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Пигулевская И.С. Еда для камасутры. Всё о здоровой жизни и кулинарии.**

## **Введение**

Все люди знают, что на голодный желудок любовью заниматься несподручно. Однако и на сытый желудок этим тоже заниматься не хочется, а хочется лечь, укрыться одеялком и поспать. Так что же делать? А просто узнать, какие продукты нужно употреблять и для каких целей. И тогда питание станет нашим помощником в деле получения удовольствия.

Сейчас много где рассказывают о правильной еде, но в основном эти рассказы связаны с похудением, поскольку излишний вес стал бичом современной цивилизации. Эта проблема актуальна и для мужчин, и

для женщин. Однако проблема в том, что ограничения в еде могут отрицательно сказаться на потенции, в особенности это касается мужчин. Им нужно сбалансированное и калорийное питание, чтобы оставаться настоящими мужчинами. Женщинам подобное питание нужно немножко для других целей, природа распорядилась так, что у женщин такое питание влияет не на получение удовольствия, а на способность зачать и выносить ребенка, а это немного другой аспект проблемы, выходящий за рамки данной книги.

Для начала мы расскажем, какая еда будет полезной для настоящих мужчин и прекрасных женщин, что такая еда должна содержать, а далее читатель узнает об афродизиаках: что, зачем и почему.

В «практическом разделе» рецепты будут разделены на две категории: блюда для романтического ужина и питание на каждый день. А сделано это потому, что разные продукты по-разному влияют на возбуждение сексуальности. Одни начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок» гласит народная мудрость. И поэтому в книге будет рассказываться в большей степени о том, как нужно питаться мужчине, чтобы быть «в форме». Может быть, женщины почувствуют себя слегка обиженными от такого, но это физиология, так устроен мужской организм, что для него питание важнее. А для женщин в конце книги приведены рецепты ароматических ванн, которые позволят им почувствовать себя совершенно неотразимыми. Хотя для мужчин там тоже кое-что найдется...

## **Что полезно и что не полезно**

Когда говорят про полезное или вредное питание для побед на любовном фронте и получения удовольствия, то обычно подразумевают мужчин. Смысл в этом есть, поскольку у мужчины это может получиться или не получиться, и тут все очень наглядно. Женщине же так напрягаться не надо. Да, она может не получить удовольствие от секса, но в большинстве случаев это будет иметь психологические причины. А вот организм мужчины без полноценного питания кое-какие функции может и отключить.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать?

## Белки, жиры и углеводы

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин в день требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неумоимости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье, кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает – но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть – белковые продукты, и еще четверть – продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

Аргинин. Она необходима для нормального функционирования гипофиза. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию. Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин. Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Она противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пище-

вой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых продуктах.

Метионин – незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определенные соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активизирует действие гормонов, витаминов (В<sub>12</sub>, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов. Он также способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшеничной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Также присутствует в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

## Витамины

В наши дни с витаминами просто беда – есть-то людям надо меньше, чем в каменном веке, а витаминов при этом нужно получать столько же, поскольку организм как работал, так и работает. И нервные сигналы продолжают проходить по нервам к разным органам, и различные нейромедиаторы вырабатываются, и клетки функционируют. А для нормальной деятельности организму нужны витамины в полном объеме. И микроэлементы тоже.

Что же происходит, если витаминов не хватает? А начинаются сбои в работе, что мы можем заметить по всяким неприятным симптомам. И если мы от них не отмахиваемся, то можем начать принимать недостающие витамины и этим улучшить свое состояние. Причем витамины можно получать как в виде таблеток или драже, так и с едой, что гораздо вкуснее.

**Витамин А.** Он нужен для многих функций организма, но в данном случае на первое место выходит то, что он совершенно необходим для синтеза половых гормонов. Также в мужском организме витамин А способствует образованию необходимого количества спермы. Как узнать, что его в организме не хватает? Это несложно, при недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Появляются куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. Суточная доза витамина А содержится в порции тушеной говяжьей печени или в двух чайных ложках рыбьего жира. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Поможет пополнить запасы витамина А кусочек дыни, стакан морковного сока или 200 грамм абрикосов.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

Прогоркшие жиры и жиры с большим количеством полиненасыщенных жирных кислот окисляют витамин А. «Врагом» его также является ультрафиолет и высокие температуры при варке или жарке.

За сексуальное возбуждение и репродуктивные способности отвечают **витамины группы В**. Организму необходим каждый витамин этой группы.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Он принимает прямое участие в синтезе белков, жиров и углеводов. Борется против ослабления функций щитовидной железы, следовательно – и со снижением сексуального желания.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе. Признаками недостатка этого витамина в организме являются: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты (воспаления периферических нервов), тахикардия (частый пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях. Так что не забывайте ни в кафе, ни дома о хлебе грубого помола, рагу из печени или говяжьих почек, стаканчике йогурта, порции фасоли, тарелке гречневой каши.

Но витамин В<sub>1</sub> плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин В<sub>1</sub>.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин).** Это поставщик сексуальной энергии. Если у вас частые стрессы, то в вашем организме гарантированно имеется дефицит рибофлавина. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Признаки гиповитаминоза В<sub>2</sub>: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина В<sub>2</sub> содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

**Витамин В<sub>3</sub> (он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин).** Расширяет сосуды и стимулирует кровообращение, что очень важно со всех точек зрения. Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиваться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов. Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

**Витамин В<sub>4</sub> (витамин В<sub>р</sub>, холин).** Тоже отвечает за сексуальное возбуждение. Вообще-то холин вырабатывается у нас в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает. В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса – ацетилхолин. А еще холин улучшает память. Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. Есть и другие его функции в организме человека, тоже очень полезные.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям, но вообще-то он содержится во многих продуктах, так что надо постараться, чтобы заработать его недостаток. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метеоризм при съедании жира), повышение давления, язва желудка, изменение сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

**Витамин В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота).** Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить нас витамином В<sub>5</sub>. Типичные проявления недостатка этого витамина: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения (слабость, усталость), симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина В<sub>5</sub>: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения и обмена фолиевой кислоты (витамина В<sub>9</sub>) и биотина (витамина Н). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина С).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину В<sub>5</sub> противопоказаны.

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин).** Влияет на качественный оргазм. Правда, это не основное его действие в организме. Основной его функцией является обеспечение обмена аминокислот, из которых строятся все жизненно необходимые белки. А от количества усвоенного организмом белка напрямую зависит состояние здоровья. Также он способствует поддержанию структуры и функции костей, зубов, десен. Без него невозможен и нормальный углеводный обмен. Если человек не получает достаточного количества пиридоксина с пищей, то развивается дефицит глюкозы в крови – гипогликемия, характеризующаяся постоянной усталостью, бессонницей, нервозностью и агрессией. Также установлено, что недостаток витамина В<sub>6</sub> сопровождается нарушениями обмена жиров. Доказано, что дефицит пиридоксина является одной из причин развития атеросклероза.

От количества усвоенного пиридоксина зависит состояние иммунитета. При дефиците пиридоксина значительно хуже вырабатываются антитела. При участии пиридоксина происходит выработка эритроцитов и гемоглобина. Витамин В<sub>6</sub> регулирует баланс калия и натрия в организме. А еще принимает непосредственное участие в синтезе гормонов щитовидной железы.

Пиридоксин необходим для нормальной работы центральной нервной системы, помогает избавиться от ночных спазмов мышц, судорог икроножных мышц, онемения рук.

К его недостатку в организме могут приводить длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит (воспаление кожи головы по типу образования перхоти), стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина В<sub>6</sub> в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

**Витамин В<sub>7</sub> (витамин Н, биотин).** Он активно участвует в энергетическом обмене, способствует освобождению энергии из пищи. Именно биотин, вступая в контакт с инсулином, запускает процесс переработки глюкозы. Участвует биотин и в белковом обмене, помогает усваивать протеины, а еще участвует в разложении липидов и способствует сжиганию жира в организме. Этот витамин – активный участник синтеза гемоглобина, обеспечивающего доставку кислорода к клеткам. Еще он отвечает за доставку атомов серы в волосы, кожу и ногти, обеспечивая тем самым превосходный внешний вид человека. Также этот витамин нормализует деятельность сальных желез и влияет на содержание жира на коже.

Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зеленый горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зерна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается. Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет ничего удивительного в том, что люди, которые питаются как попало и употребляют спиртное, раньше стареют – их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином В<sub>12</sub>, с фолиевой и пантотеновой кислотами, если они поступают в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противосудорожные препараты. Для того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

**Витамин В<sub>8</sub> (инозит, инозитол)** благоприятно влияет на работу нервной системы, восстанавливает структуру нервных волокон, улучшает сон. Является витамином-«антидепрессантом».

По своей химической структуре он напоминает сахарид, но углеводом не является. Растворяется в воде, как и все витамины группы В, и частично разрушается под действием высоких температур.

Витамин В<sub>8</sub> входит в состав многих ферментов, регулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, понижает давление, регулирует количество холестерина. Основное полезное свойство – активизация обмена жиров в организме. Инозитол помогает усваиваться холестерину и регулирует его уровень, а это не дает развиваться ожирению и атеросклерозу. Он поддерживает эластичность стенок сосудов, препятствует образованию тромбов и разжижает кровь.

Большие количества инозитола требуются сетчатке и хрусталику глаза, поэтому дефицит витамина провоцирует возникновение различных болезней органов зрения.

Репродуктивная функция, как мужская, так и женская, тоже зависит от количества инозитола в крови. Он участвует в процессе деления яйцеклетки. Нехватка витамина В<sub>8</sub> может стать причиной бесплодия.

Часть витамина В<sub>8</sub> организм синтезирует из глюкозы. Некоторые внутренние органы запасают его у себя. Попадая в головной и спинной мозг, он накапливается в клеточных мембранах, и этот запас расходуется при нейтрализации последствий стрессов. Достаточное количество витамина В<sub>8</sub> стимулирует умственную активность, усиливает способность к запоминанию и концентрацию внимания. Поэтому в период интенсивных умственных нагрузок рекомендуют принимать его дополнительно.

При дефиците витамина В<sub>8</sub> появляются: бессонница, раздражительность, ухудшение зрения, дерматиты, выпадение волос, судороги в ногах, запоры, нарушения кровообращения, повышение уровня холестерина. У детей замедляется рост.

Организму постоянно требуются большие количества инозитола, поэтому гипервитаминоз его практически невозможен. Случаи передозировки могут сопровождаться редкими аллергическими реакциями.

Витамин В<sub>8</sub> особенно необходим при сахарном диабете, хронических воспалениях, стрессах, чрезмерном потреблении жидкости, лечении некоторыми лекарствами и алкоголизме. Доказано, что лучше всего витамин В<sub>8</sub> усваивается в присутствии витамина Е. Наш организм самостоятельно синтезирует инозитол, но около четверти суточной нормы должно попадать в организм из продуктов питания. Его достаточно много в крупах, орехах, цитрусовых, а также капусте и картофеле.

Часть инозитола во время приготовления пищи разрушается. Например, во время варки теряется около половины, ведь он растворим в воде. Зато устойчив к солнечному свету и действию кислот и щелочей. Кроме того, его можно получать из продуктов, богатых лецитином (Е322), поскольку он входит в его состав вместе с холином (витамин В<sub>7</sub>). К ним относятся орехи, семечки, бобовые и др.

Алкоголь и кофеин, содержащийся в чае и кофе, разрушают инозитол.

**Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота).** Он отвечает за созревание спермы у мужчин. Еще он участвует в регуляции процесса деления клеток и в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, серотонина и норадреналина, благоприятно влияет на жировой обмен в печени, обмен холестерина, холина (витамина В<sub>4</sub>) и некоторых других витаминов.

Витамины В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub> тесно взаимодействуют в процессе кроветворения, роста и развития организма. Витамин В<sub>9</sub> вместе с витаминами В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub> снижают риск развития атеросклероза, препятствуя образованию вредного продукта обмена, способствующего развитию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Недостаток витамина В<sub>9</sub> развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Суточная норма фолиевой кислоты содержится в порции салата из любых свежих овощей, тарелке овсяной каши или порции тушеных субпродуктов, ломте хлеба из муки грубого помола.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (В<sub>5</sub>).

Дефицит витаминов В<sub>12</sub> и В<sub>9</sub> приводит к развитию одного и того же типа анемии. Путем замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

**Витамин В<sub>10</sub> (он же Н<sub>1</sub>, он же пара-аминобензойная кислота, он же ПАБК).** Он участвует в синтезе витамина В<sub>9</sub> и образовании эритроцитов (эритропоэзе). Также используется для профилактики и лечения болезни Пейрони, часто наступающей мужчин среднего возраста. При этом заболевании половой член во время эрекции круто изгибается, а ткань пениса испещряется фиброзными узелками, ощущается сильная боль.

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине В<sub>10</sub>. Соответственно, недостаток витамина В<sub>9</sub> неминуемо ведет к дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счет продуктов питания.

Также витамин В<sub>10</sub> помогает укреплению иммунитета и положительно влияет на функцию щитовидной железы. Еще он участвует в поддержании нормального состояния кожи и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает ее тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы В.

Признаками дефицита витамина В<sub>10</sub> являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышц, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина В<sub>10</sub>, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе. Однако при дисбактериозе синтез витамина будет нарушен.

Значительное количество витамина В<sub>10</sub> содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мята, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.