

BIBLIA VITAMINELOR

Peste

200

de vitamine și
suplimente alimentare
pentru a-ți îmbunătăți sănătatea,
starea de bine și longevitatea

Ediție revizuită și actualizată
în conformitate cu ultimele descoperiri științifice

EARL MINDELL, RPh, PhD
și HESTER MUNDIS

Traducere din limba engleză de
Raluca Maria Dumitru și Ianina Marinescu

Lifestyle

*Această carte le este dedicată lui GAIL, ALANNA, EVAN, LILY,
RYAN, părinților, familiilor, prietenilor noștri și viitorului*

„Prima bogăție a omului este sănătatea.“
Ralph Waldo Emerson

C U P R I N S

Mulțumiri	15
Notă pentru cititori cu privire la această ediție revizuită și actualizată, aflată la a 40-a aniversare	17
Prefață.....	19
Capitolul I. Să înțelegem vitaminele	21
1. Ce mă motivează • 2. Ce sunt vitaminele • 3. Ce nu sunt vitaminele • 4. Cum funcționează • 5. Este necesar să luăm suplimente? • 6. Ce sunt nutrienții • 7. Diferența dintre micronutrienți și macronutrienți • 8. Cum funcționează nutrienții • 9. Să-ți înțelegi sistemul digestiv • 10. Importanța enzimelor • 11. De ce ai nevoie de carbohidrați • 12. Cum se numește această vitamină • 13. Cum se numește acest mineral • 14. Organismul tău are nevoie de vitamine și minerale • 15. Cum se numește acest antioxidant • 16. Cum se numește acest nutraceutic (supliment alimentar) • 17. Cum se numește această terapie alternativă • 18. Întrebări referitoare la Capitolul I	
Capitolul II. O pastilă de vitamină este...	40
19. De unde vin vitaminele? • 20. De ce vitaminele au diferite forme • 21. Solubilă în ulei versus uscată sau solubilă în apă • 22. Sintetice versus naturale și organice versus anorganice • 23. Chelarea și ce înseamnă • 24. Suplimentele cu eliberare prelungită • 25. Umpluturi și lianți. Ce altceva mai vine la pachet? • 26. Depozitare și valabilitate • 27. Când și cum luăm suplimente • 28. Ce e bun pentru tine? • 29. Întrebări referitoare la Capitolul II	
Capitolul III. Tot ce ai vrut să știi despre vitamine, dar nu ai avut pe cine să întrebi	49
30. Vitamina A • 31. Vitamina B1 (tiamina) • 32. Vitamina B2 (riboflavina) • 33. Vitamina B3 (niacină, niacinamidă, acid nicotinic, nicotinamidă) • 34. Vitamina B4 (adenina) • 35. Vitamina B5 /acidul pantotenic (pantenol, pantotenat de calciu) • 36. Vitamina B6 (piridoxina) • 37. Vitamina B12 (cobalamina, cianocobalamina) • 38. Vitamina B13 (acidul orotic) • 39. Vitamina B15 (acidul pangamic, DMG, dimetilglicină)	

- 40. B17 (amigdalină, laetril, nitrilozide) • 41. Biotina (coenzima R sau vitamina H) • 42. Colina • 43. Acidul folic (folacină, folat) • 44. Inozitolul • 45. PABA (acidul paraaminobenzoic) • 46. Vitamina C (acid ascorbic, acid cevitamic) • 47. Vitamina D (calciferol, viosterol, ergosterol, „vitamina soarelui”) • 48. Vitamina E (tocoferoli/tocotrienoli) • 49. Vitamina F (acizi grași nesaturați — linoleic, linolenic și arahidonic) • 50. Vitamina K (menadiona) • 51. Vitamina P (complexul C, bioflavonoide din citrice, rutină, hesperidină) • 52. Vitamina T • 53. Vitamina U • 54. Întrebări referitoare la Capitolul III

Capitolul IV. Mineralele esențiale----- 101

- 55. Calciul • 56. Clorul • 57. Cromul • 58. Cobaltul • 59. Cuprul • 60. Fluorul • 61. Iodul (iodura) • 62. Fierul • 63. Magneziul • 64. Manganul • 65. Molibdenul • 66. Fosforul • 67. Potasiul • 68. Seleniul • 69. Sodiul • 70. Sulfur • 71. Vanadiul • 72. Zincul • 73. Apa • 74. Întrebări referitoare la Capitolul IV

Capitolul V. Proteinele și uimitorii aminoacizi-----141

- 75. Conexiunea proteine–aminoacizi • 76. De câte proteine ai nevoie cu adevărat? • 77. Tipuri de proteine. Care este diferența? • 78. Mituri legate de proteine • 79. Suplimentele cu proteine • 80. Suplimentele cu aminoacizi • 81. Să vorbim despre triptofan și 5-HTP • 82. Fenomenala fenilalanină • 83. DL-fenilalanina (DLFA) • 84. Lizina • 85. Totul despre arginină, „viagra naturală” • 86. Taurina • 87. Declanșatorii hormonului de creștere • 88. Conexiunea ornitină–arginină • 89. Alți aminoacizi uimitori • 90. Întrebări referitoare la Capitolul V

Capitolul VI. Grăsimile și manipulatorii grăsimilor----- 163

- 91. Lipotropicele. Ce sunt de fapt? • 92. Cine are nevoie de lipotropice și de ce • 93. Povestea colesterolului • 94. Să ne lămurim în privința nivelului colesterolului • 95. Grăsimile saturate versus grăsimile nesaturate • 96. „Bandiții” cu adevărat periculoși: acizii grași trans • 97. Acidul linoleic conjugat (CLA): grăsime bună • 98. Alimentele, factorii nutritivi și suplimentele care pot să reducă natural nivelul colesterolului • 99. Știi ce anume îți mărește nivelul colesterolului? • 100. Acizii grași omega-3: ce sunt, unde se găsesc și care sunt efectele lor benefice pentru tine • 101. Scapă de omega-6 • 102. Avertismente și recomandări privitoare la sursele de omega-3 din pește • 103. Întrebări referitoare la Capitolul VI

Capitolul VII. Antioxidanți cu tot dinadinsul----- 182

- 104. Am nevoie de antioxidanți? • 105. Care sunt beneficiile pe care și le pot asigura antioxidanții • 106. Compușii fitochimici • 107. Carotenoidele • 108. Flavonoidele • 109. Fitoestrogenii • 110. Izoflavonele • 111. Vitaminele • 112. Mineralele • 113. Legumele din familia cepei • 114. Boabele de acai •

115. Afinele • 116. Camu camu (*Myrciaria dubia*) • 117. Cha de bugre • 118. Aronia (roșie și neagră) • 119. Coenzima Q10 (Co-Q10, ubiquinona) • 120. Legumele crucifere • 121. Ginkgo biloba • 122. Glutathionul • 123. Goji (sau Wolfberry) • 124. Acidul lipoic • 125. Melatonina • 126. Mangostinul • 127. Rodiile • 128. Quercetina • 129. Superoxid dismutaza (SOD) • 130. Întrebări referitoare la Capitolul VII

Capitolul VIII. Alte substanțe care fac minuni ----- 208

131. Probioticele. *Lactobacillus acidophilus* • 132. Prebioticele • 133. Bromelaina • 134. Curcumina/turmericul • 135. Ginsengul • 136. Lucerna, usturoiul, clorofila și yucca • 137. Fibrele și tărâțele • 138. Varecul • 139. Ciupercile • 140. Cartilajul de rechin • 141. Propolisul • 142. Fermenții • 143. Fenomenul soia • 144. Piele sănătoasă • 145. Superalimente și superfructe • 146. Suplimente pentru memorie și activitatea cerebrală • 147. Sănătatea inimii — actualizare • 148. Sănătatea oaselor — actualizare • 149. Enzime digestive pentru sănătatea tractului digestiv • 150. Suplimente pentru echilibrul hormonal • 151. Cele mai puternice antibiotice naturale • 152. Suplimente pentru sănătatea prostatei • 153. Protecție împotriva cheagurilor de sânge • 154. Suplimente pentru circulație • 155. Suplimente pentru gestionarea energiei • 156. Suplimente pentru ochi sănătoși • 157. Gestionarea glicemiei • 158. Alimente și nutrienți pentru plămâni sănătoși și o respirație mai bună • 159. Suplimente pentru activități sportive • 160. Cele mai populare suplimente ale anilor 2020 • 161. Aloe Vera • 162. Amla (*Agriș Indian*) • 163. Anason (semințe) • 164. Arnică • 165. Anghinare • 166. Ashwagandha • 167. Astragalus • 168. Busuioc • 169. Afin • 170. Black Cohosh (*Cimicifuga racemosa*) • 171. Coacăz negru • 172. Schinel (*Cnicus benedictus*) • 173. Boswellia (Tămâie indiană) • 174. Ghimpe pădureț • 175. Gălbenele • 176. Camfor (*Camphora officinarum*, *Cinnamomum camphora*, *Laurus camphora*) • 177. Gheara-pisicii (*Uncaria tormentosa*) • 178. Cayenne (*Capsicum anuum*) • 179. Mușețel • 180. Mielărea (*Vitex*) • 181. Tătăneasă (*Symphytum officinalis*) • 182. Merișor • 183. Gheara-diavolului • 184. Dong Quai • 185. Echinacea • 186. Soc • 187. Efedra • 188. Ulei de luminiță • 189. Silur (*Euphrasia*) • 190. Chimen dulce (fenicul) • 191. Schinduf • 192. Iarba-fetei sau spilcuță (*Chrysanthemum parthenium*) • 193. Ulei din semințe de in • 194. Fo-Ti • 195. Garcinia Cambogia • 196. Gotu Kola • 197. Extract din sâmburi de struguri • 198. Extract din ceai verde • 199. Gugulipid • 200. Păducel • 201. Castan (*Aesculus hippocastanum*) • 202. Ienupăr (boabe) • 203. Kava • 204. Kudzu • 205. Lemn-dulce • 206. Crețușcă • 207. Papaya • 208. Pătrunjel (semințe și frunze) • 209. Pasiflora • 210. Busuiocul-cerbilor • 211. Izmă (*Mentha piperita*) • 212. Cărmâz • 213. Pygeum • 214. Reishi (ciupercă) • 215. Rozmarin • 216. Sunătoare (sau *Hypericum*) • 217. Palmier pitic (fructe) • 218. Cătină

albă (Hippophae rhamnoides) • 219. Urzică • 220. Ulei din arbore de ceai • 221. Cimbru • 222. Triphala • 223. Umckalaobo • 224. Valeriană • 225. Scoarță de salcie albă • 226. Irgană sălbatică • 227. Scoarța de Yohimbe • 228. Plante care pot interfera cu medicamentele • 229. Plante periculoase • 230. Elemente de homeopatie • 231. Aromaterapie, uleiuri esențiale și tincturi • 232. Întrebări referitoare la Capitolul VIII

Capitolul IX. Cum să afli care sunt vitaminele de care ai nevoie cu adevărat ----- 284

233. Ce înseamnă o dietă echilibrată și asta mănânci tu? • 234. Cum să te testezi pentru carențe • 235. Posibilele semnale de avertizare • 236. Poftele alimentare și ce ar putea să însemne ele • 237. Cum să obții mare parte a vitaminelor din alimentație • 238. Întrebări referitoare la Capitolul IX

Capitolul X. Citește eticheta ----- 308

239. Este important să înțelegi ce scrie pe etichetă • 240. Cum se stabilesc standardele? • 241. Cum descifrăm codul dozei alimentare recomandate? • 242. Ce să căutăm pe etichetele suplimentelor și de ce să ne ferim • 243. Etichetarea alimentelor procesate industrial • 244. Ce nu este pe etichetă te poate îmbolnăvi • 245. Întrebări referitoare la Capitolul X

Capitolul XI. Nevoile tale speciale de vitamine ----- 317

246. Alegerea regimului • 247. Femei — din adolescență până la maturitate • 248. Bărbați — din adolescență până la maturitate • 249. Sugari și copii mici • 250. Copii • 251. Pentru atleți și cei care fac jogging • 252. Pentru cei cu funcții de conducere • 253. Studenți • 254. Dependenții de computer • 255. Persoanele în vârstă • 256. Sportivi • 257. Culturiști • 258. Pentru cei care lucrează noaptea • 259. Șoferi de camioane • 260. Dansatori • 261. Muncitori din construcții • 262. Jucători de poker • 263. Agenți de vânzări • 264. Actori — de teatru, film, radio și televiziune • 265. Cântăreți • 266. Medici și asistente • 267. Manichiuriste și coafeze • 268. Bicicliști • 269. Înotători • 270. Persoane cu dizabilități • 271. Jucători de golf • 272. Jucători de tenis • 273. Jucători de squash • 274. Profesori • 275. Fumători • 276. Consumatori de alcool • 277. Dependenți de TV • 278. Cei care zboară frecvent cu avionul • 279. Întrebări referitoare la Capitolul XI

Capitolul XII. Dacă vrei să faci copii ----- 334

280. Așadar, vrei să faci un copil • 281. După ce ai rămas însărcinată • 282. Ai grijă când mănânci pentru doi • 283. Pentru o alăptare la sân ideală • 284. Depresia postnatală • 285. Întrebări referitoare la Capitolul XII

Capitolul XIII. Vitaminele potrivite la timpul potrivit----- 340

286. Suplimente pentru situații speciale • 287. Acnee • 288. Piciorul de atlet (tinea pedis) • 289. Respirație urât mirositoare (halenă) • 290. Calviție sau căderea părului • 291. Înțepături de albine • 292. Sângerarea gingiilor • 293. Oase fracturate • 294. Vânătaii • 295. Arsuri • 296. Chimioterapie • 297. Picioare reci • 298. Infecții cu Herpes Simplex • 299. Constipație • 300. Tăieturi • 301. Piele uscată • 302. Mahmureală • 303. Rinita alergică (febra fânului) • 304. Dureri de cap • 305. Arsuri la stomac • 306. Hemoroizi • 307. Impotență/disfuncție erectilă • 308. Insomnie • 309. Mâncărimi • 310. Diferența de fus orar • 311. Dureri de picioare • 312. Menopauză • 313. Menstruație • 314. Migrene • 315. Rău de mișcare • 316. Dureri musculare • 317. Contraceptivele • 318. Alergii la iederă otrăvitoare (*Rhus radicans*) și stejar otrăvitor (*Rhus toxicodendron*) • 319. Polipi • 320. Vindecare postoperatorie • 321. Sudamină (*Miliaria rubra*) • 322. Probleme ale prostatei • 323. Psoriazis • 324. Renunțarea la fumat • 325. Stres • 326. Arsuri solare • 327. Scrâșnit din dinți • 328. Varice • 329. Vasectomie • 330. Negi • 331. Întrebări referitoare la Capitolul XIII

Capitolul XIV. Însănătoșirea și menținerea stării de sănătate -----356

332. Când și de ce nu ai nevoie de antibiotice • 333. De ce ai nevoie neapărat de suplimente când ești bolnav • 334. Tulburarea de hiperactivitate și deficit de atenție (ADHD) • 335. Alergii • 336. Artrită • 337. Astm • 338. Tensiune arterială — hiper, hipo și între ele • 339. Bronșită • 340. *Candida albicans* • 341. Varicelă • 342. Sindromul oboselii cronice • 343. Răceală • 344. Colită • 345. Boala pulmonară obstructivă cronică • 346. Diabet • 347. Probleme oculare • 348. Gripă (Influenza/H1N1) • 349. Gută • 350. Afecțiuni cardiace • 351. HIV (SIDA) • 352. Hipoglicemie • 353. Impetigo • 354. Pojar • 355. Mononucleoză • 356. Oreion • 357. Osteoporoză • 358. PMS (sindromul premenstrual) • 359. Probleme ale prostatei (hiperplazie benignă de prostată sau hipertrofie benignă de prostată) • 360. Sindromul picioarelor neliniștite • 361. Sinuzită • 362. Zona zoster • 363. Amigdalită • 364. Ulcere • 365. Boli venerice • 366. Întrebări referitoare la Capitolul XIV

Capitolul XV. Tu și medicamentele -----385

367. Cum îți influențează dispoziția vitaminele și mineralele • 368. Combaterea activă cu substanțe nutritive a depresiei, anxietății și stresului • 369. Alte medicamente care îți pot agrava problemele • 370. Nu este totul doar în capul tău • 371. Legătura cu cofeina • 372. Ai parte de mai mult decât crezi • 373. Alternative la cofeină • 374. Ce efect are alcoolul asupra organismului • 375. Ce anume bei și când • 376. Vitaminele care duc la scăderea poftei de alcool • 377. Adevărul despre marijuana

și hașiș • 378. Cocaina te costă mult mai mult decât crezi și nu într-un singur fel • 379. Ajutor pentru atenuarea sau eliminarea dependenței de cocaină • 380. Există alternative la medicamente • 381. Marele „jaf” pe care îl fac medicamentele • 382. Interacțiuni între multivitamine și medicamente • 383. Interacțiuni individuale vitamine–medicamente • 384. Interacțiuni între suplimente și medicamente • 385. Efectele medicamentelor asupra metabolismului mineralelor • 386. Efectele medicamentelor asupra absorbției și metabolismului vitaminelor • 387. Medicamente care epuizează nutrienții • 388. Când alimentele bune îți fac rău • 389. Întrebări referitoare la Capitolul XV

Capitolul XVI. Cum să slăbești. Dietele, de-a fir a păr-----410

390. Top diete în 2020 • 391. Dieta Atkins • 392. Dieta Zone • 393. Weight Watchers • 394. Jenny Craig • 395. Dietele cu proteine lichide • 396. Dieta South Beach • 397. Dieta macrobiotică zen • 398. Dieta cu fursecuri • 399. Dieta cu varec, lecitină, oțet și vitamina B6 • 400. Dieta DASH • 401. Dieta mediteraneeană • 402. Dieta flexitariană • 403. Dieta TLC • 404. Dieta nordică • 405. Dieta Ornish • 406. Dieta vegetariană • 407. Dieta pentru fertilitate • 408. Dieta asiatică • 409. Dieta antiinflamatoare a doctorului Weil • 410. Dieta nutritariană • 411. Dieta vegană • 412. Dieta Engine 2 • 413. Dieta Biggest Loser • 414. Nu toți carbohidrații sunt la fel: caută-i pe ai tăi în tabelul indicelui glicemic • 415. Ghid pentru o dietă cu fructe și legume cu conținut scăzut de carbohidrați • 416. Recomandări alimentare marca Mindell • 417. Dieta Mindell, echilibrată vitaminos, pentru slăbit și un nou mod de viață • 418. Suplimente pentru a mânca mai mult și a te îngrășa mai puțin • 419. Soluții mai naturale la pastilele de slăbit • 420. Întrebări referitoare la Capitolul XVI

Capitolul XVII. Așadar, tu nu crezi că mănânci prea mult zahăr sau sare--- 431

421. Tipuri de zaharuri • 422. Adevăruri deloc dulci despre substituenții zahărului • 423. Alte substanțe dulci și naturale • 424. Pericolele consumului excesiv de zahăr • 425. Cât sunt de dulci • 426. Pericolele consumului prea mare de sare • 427. Produse-capcană bogate în sare • 428. Cât sunt de sărate • 429. Întrebări referitoare la Capitolul XVII

Capitolul XVIII. Menține-te frumoasă, menține-te arătos----- 440

430. Vitamine pentru o piele sănătoasă • 431. Vitamine pentru un păr sănătos • 432. Vitamine pentru mâini și picioare • 433. Cosmeticele naturale — ce conțin? • 434. Medicamentele, o soluție nu chiar atât de prietenoasă • 435. Întrebări referitoare la Capitolul XVIII

Capitolul XIX. Menține-te tânăr, plin de energie și sexy----- 449

436. Încetinirea procesului de îmbătrânire • 437. Controlul cortizolului, hormonul stresului sau al morții • 438. Oxidul nitric salvator •

439. Programul de bază pentru a te menține tânăr • 440. Regim de superstimulare a energiei • 441. Suplimente superstimulative • 442. Condimentarea vieții sexuale pe cale naturală • 443. Alimente, plante și alte supersuplimente pentru cel mai sexy sex • 444. Întrebări referitoare la Capitolul XIX

Capitolul XX. Suplimente pentru întărirea sistemului imunitar ----- 463

445. Alimente, plante și suplimente pentru ca sistemul imunitar să funcționeze eficient

Capitolul XXI. CBD (Canabidiol): Suplimentul-minune al anilor 2020 ----- 467

446. Istoria CBD-ului • 447. Beneficiile imediate ale CBD • 448. Beneficii de lungă durată aduse de utilizarea zilnică a CBD

Capitolul XXII. Remedii pentru vârsta înaintată ----- 471

449. Suplimente care susțin îmbătrânirea sănătoasă și longevitatea • 450. Cum să-ți menții telomerii sănătoși și funcționali • 451. Alte suplimente antiîmbătrânire • 452. Cum să trăiești peste 100 de ani

Capitolul XXIII. Date dintr-o ochire ----- 478

453. Suplimentele pe scurt • 454. Acronime asortate • 455. Cum să găsești rapid grăsimile bune • 456. Referințe rapide despre aminoacizi • 457. Surse vegetale pentru vitamine și minerale cu rol de antioxidanți de prim rang • 458. Medicamente și suplimente care nu trebuie combinate • 459. Stimulente puternice pentru sistemul imunitar • 460. Ghid rapid de apărare împotriva cancerului • 461. Alternative naturale la terapia de substituție hormonală

Glosar ----- 492

Bibliografie și lecturi recomandate ----- 499

Mulțumiri

Doresc să-mi exprim recunoștința profundă față de prietenii și asociații care m-au asistat la pregătirea acestei cărți, de la prima sa publicare, mai ales lui Linus Pauling, doctor în științe; Harold Segal, doctor în științe; Bernard Bubman, farmacist autorizat; Sal Messineo, doctor în farmacie; Robert Mendelson, medic; Donald Cruden, medic optometrist; Robert Kotler, medic; Alan Needleman, farmacist autorizat; Peter Mallory; Teri Cox; Carol Coleman Fierber, Hester Mundis și Haley Weaver.

Doresc de asemenea să mulțumesc Nutrition Foundation; International College of Applied Nutrition; American Medical Association; American Pharmacists Association; New York Blood Center; American Academy of Pediatrics; American Dietetic Association; National Academy of Sciences; National Dairy Council; Society for Nutrition Education; the United Fresh Fruit and Vegetable Association; Chapman University College of Pharmacy, decan Ronald Jordan; Albany College of Pharmacy; Edward Leavitt, medic veterinar; Jane Bicks, medic veterinar; Betty Haskins; Shelby Zoad; Jim Zeeperman; Stephanie Marco; Susan Towlson; Sandra Scheur; Ronald Borenstein; Laura Borenstein; Glenn Williams; și Richard Curtis, fără de care un proiect de o asemenea anvergură nu ar fi putut fi dus la bun sfârșit.

Notă pentru cititori cu privire la această ediție revizuită și actualizată, aflată la a 40-a aniversare

Îmbogățită din plin și temeinic revizuită, noua ediție a *Bibliei vitaminelor* marchează aniversarea a 40 de ani de la prima apariție în librării. De la publicarea cărții, aceasta este a CINCEA actualizare, pentru a fi o sursă sigură, demnă de încredere, de informații de actualitate privind nutriția, așa cum a fost, pentru mai bine de două decenii, pentru milioane de oameni din întreaga lume. Speranța mea este că această ultimă formă este cea mai cuprinzătoare care a fost scrisă vreodată, furnizând informațiile esențiale și orientarea explicită de care ai nevoie să urmărești în condiții de siguranță și să obții cu succes o sănătate optimă pentru tine și familia ta.

Deși se găsesc pe internet informații nutriționale din abundență, există o la fel de bogată dezinformare în ceea ce privește suplimentele, interacțiunile potențiale cu alimentația și medicamentele, nivelurile de toxicitate și altele. Dacă nu știi să discerți informațiile utile de cele dăunătoare, îți poți pune în pericol sănătatea. *Biblia vitaminelor* a fost gândită pentru a preveni astfel de situații, devenind în final un ghid de referință nutrițional, oferindu-ți datele de care ai nevoie, atunci când le dorești, mereu la îndemână.

Odată cu cele peste treizeci și cinci de noi secțiuni din această ediție și regimuri de suplimente actualizate, care includ superfructele, alternative pe bază de plante la medicamente și cele mai recente nutraceutice pentru orice, de la creșterea fertilității și depresia postpartum la redobândirea capacității mnemonice a creierului și evitarea gripei porcine, de la confruntarea cu boala pulmonară obstructivă cronică sau cu sindromul picioarelor neliniștite la protejarea prostatei, de la hiperplazia benignă de prostată și consolidarea sistemului imunitar (*și mult mai mult*), listele de vitamine

și minerale au fost extinse pentru a include noile recomandări ale FDA (Administrația pentru Alimente și Medicamente din SUA) privind dozajul și interacțiunile cu medicamentele. De asemenea, sunt incluse secțiuni bogate în informații privind fitoestrogenii (produse chimice din plante care pot acționa asemenea estrogenului în organism), prebioticele (substanțe nutritive pentru probiotice), cortizolul (numit și hormonul stresului sau hormonul morții), minciunile privind grăsimile false și, având în vedere că bolile de inimă sunt acum cauza numărul unu a deceselor în rândul femeilor, cele mai importate suplimente pentru protejarea inimii, despre care trebuie să știe fiecare femeie.

Secțiunile ușor de folosit ale *Bibliei vitaminelor* conțin, și de data asta, referințe încrucișate, astfel încât să poți găsi cu ușurință mai multe despre ceea ce vrei să știi. Amintește-ți acest lucru: cu cât știi mai multe despre cum funcționează vitaminele și suplimentele, precum și modul în care pot lucra pentru tine, cu atât mai multă forță ai, putând fi mai activ pe drumul tău către o sănătate optimă.

O precizare importantă

Regimurile din această carte sunt recomandări, nu rețete și nu reprezintă sfaturi medicale. Înainte de a începe orice program nou, consultă-te cu medicul tău sau cu un medic nutriționist, mai ales dacă ai o problemă fizică specifică sau iei orice fel de medicament.

Prefață

Această carte este scrisă pentru voi — mulțimi neștiute de bărbați și femei care încercați mereu să vă încadrați în normele statistice, doar pentru a afla că tabelele sunt concepute pentru o anumită persoană medie mitică, ce este mai înaltă, mai scundă, mai grasă, mai slabă, mai mult sau mai puțin activă decât veți fi voi vreodată. Lucrarea este mai degrabă un ghid de stil de viață sănătos pentru fiecare, nu o colecție de statistici. Ori de câte ori a fost posibil, am dat sfaturi personale, pentru că acestea, cred eu, sunt singura modalitate de a conduce pe cineva către o sănătate optimă, ceea ce reprezintă scopul acestei cărți.

În aceste pagini, am combinat cunoștințele mele de farmacologie cu cele de nutriție pentru a explica, pe cât de bine am putut, relația confuză, de multe ori periculoasă, dintre medicamente și vitamine. Am încercat să personalizez și să fiu cât mai precis, pentru a elimina o mare parte din confuzia legată de vitamine, apărută odată cu generalizările.

Folosind cartea, vei descoperi ocazional că nevoile tale de vitamine se încadrează în mai multe categorii diferite. În acest caz, lasă bunul-simț să dicteze ajustările necesare. (Dacă iei deja B6, de exemplu, nu este nevoie să dublezi doza decât dacă se impune o doză mai mare.)

Recomandările pe care le-am făcut nu sunt menite să fie prescriptive, dar pot fi utilizate cu ușurință ca programe flexibile, în interacțiunea cu medicul tău. Nicio carte nu se poate substitui îngrijirii medicale profesionale.

Sper sincer că ți-am furnizat informații care te vor ajuta să trăiești cea mai lungă, mai fericită și mai sănătoasă viață omenească.

Earl L. Mindell
farmacist autorizat, doctor în științe
www.drearlmindell.com

Să înțelegem vitaminele

1. Ce mă motivează

La început, educația mea profesională a fost una strict clasică în ceea ce privește vitaminele. Cursurile mele de farmacologie, biochimie, chimie organică și anorganică și de sănătate publică aveau foarte puțină legătură cu vitaminele, cu excepția bolilor de deficit. (Lipsa de vitamina C? Scorbut. Deficit de B1? Beri-beri. Insuficiență de vitamina D? Rahitism.)

Nu existau trimeri la folosirea vitaminelor pentru prevenirea bolilor sau ca modalități de a avea o sănătate optimă.

În 1965, mi-am deschis prima farmacie. Până atunci, nu realizasem cât de mulți oameni luau medicamente nu pentru boală, ci pur și simplu pentru a trece peste acea zi. Partenerul meu de la acea vreme era foarte preocupat de vitamine. Amândoi munceam câte cincisprezece ore pe zi, dar numai eu mă resimțeam. Când l-am întrebat care era secretul lui, mi-a spus că nu era niciunul. Erau vitaminele. Mi-am dat seama că ceea ce spunea el avea foarte puțin de-a face cu scorbutul și cu beri-beri și foarte mult cu mine. Am devenit imediat un elev dornic să învețe și nu am regretat niciodată de atunci. După ce am adoptat unele dintre cele mai elementare regimuri de vitamine, am fost convins și, nu numai, m-am convertit.

Dintr-odată, nutriția a devenit cel mai important lucru din viața mea. Am citit fiecare carte pe care am putut-o găsi pe această temă, am decupat articole și le-am urmărit sursele, mi-am căutat cursurile de la facultatea de farmacie și am descoperit relația uimitor de strânsă care există, într-adevăr, între biochimie și nutriție. Am participat la câte cursuri despre sănătate am putut. De fapt, la un astfel de curs am aflat despre antioxidanți și proprietățile lor antiîmbătrânire. (De atunci, iau suplimente cu antioxidanți, precum SOD/superoxid dismutaza, o enzimă prezentă în extractele de ceai verde și alb. Astăzi, datorită acestora, cei mai mulți oameni mă cred cu cinci-zece ani mai tânăr decât sunt.) Am fost încântat de fiecare nouă descoperire în domeniu, iar rezultatele s-au văzut.

▶ O nouă lume s-a deschis pentru mine și doream să o împărtășesc și altora.

Până în 1970, devenisem complet devotat nutriției și medicinei preventive. Astăzi, ca nutriționist, conferențiar și autor, sunt încă entuziasmat în legătură cu lumea care mi s-a deschis cu mai bine de 50 de ani în urmă, o lume care continuă să se dezvolte odată cu fiecare nouă descoperire făcută.

2. Ce sunt vitaminele

Când spun *vitamine*, cei mai mulți oameni se gândesc la *pilule*. Când ne gândim la *pilule*, ne vin în minte imagini legate de medicină și medicamente, care generează confuzie. Deși pot ține locul atât medicinei, cât și medicamentelor — și cu siguranță de multe ori fac asta —, vitaminele nu sunt nici una, nici alta.

• Pur și simplu, vitaminele sunt substanțe organice necesare vieții. Vitaminele sunt esențiale pentru funcționarea normală a organelor noastre și, cu câteva excepții, nu pot fi fabricate sau sintetizate intern. Necesare pentru creșterea, vitalitatea și starea noastră generală bună, ele se găsesc în cantități extrem de mici în toate produsele alimentare naturale. Noi trebuie să obținem vitamine din aceste alimente sau din suplimente alimentare.

Să reținem că suplimentele, care sunt disponibile sub formă de tablete, capsule, lichide, praf, spray, plasturi și injectabile, sunt tot produse alimentare și, cu excepția celor sintetice, sunt, de asemenea, derivate din plante și animale vii.

- Este imposibil să susținem viața fără toate vitaminele esențiale.

3. Ce nu sunt vitaminele

Mulți oameni cred că vitaminele pot înlocui alimentele. Nu este adevărat. De fapt, vitaminele nu pot fi asimilate fără ingerarea alimentelor. Există o mulțime de percepții eronate despre vitamine și sper că această carte va clarifica cea mai mare parte dintre ele.

- Vitaminele nu sunt pastile energizante și nu au valoare calorică sau energetică proprie.
- Vitaminele nu sunt substitute pentru proteine sau pentru orice alte elemente nutritive, cum ar fi mineralele, grăsimile, carbohidrații, apa sau chiar altele!

- Vitaminele în sine nu sunt componente ale structurilor corpului nostru.
- Nu poți să iei vitamine, să nu mănânci și să te aștepti să fii sănătos.

4. Cum funcționează

Dacă te gândești la corpul uman ca la un motor cu combustie și la vitamine ca la bujii, ai o idee destul de bună despre modul uimitor în care aceste substanțe funcționează pentru noi.

Vitaminele sunt componente ale sistemelor noastre enzimatică care, acționând ca bujiile, ne energizează și ne reglează metabolismul, ținându-ne în formă, capabili de performanțe înalte.

Comparativ cu aportul nostru de alți nutrienți, cum ar fi proteinele, grăsimile, carbohidrații, aportul de vitamine (chiar în unele regimuri cu doze mari) este minuscul. Dar un deficit al unei vitamine chiar poate pune în pericol întregul corp omenesc.

5. Este necesar să luăm suplimente?

Deoarece vitaminele sunt întâlnite în toate materialele organice, unele conținând mai multe vitamine decât altele și în cantități mai mari sau mai mici, poți presupune că, dacă mănânci alimente „corecte”, într-un regim alimentar bine echilibrat, vei lua toate vitaminele de care ai nevoie din alimentație. Probabil că ai avea dreptate. Problema e că foarte puțini dintre noi își pot asigura această dietă mitică. Potrivit dr. Daniel T. Quigley, autorul lucrării *The National Malnutrition*: „Orice persoană care a mâncat în trecut zahăr procesat, făină albă, alimente conservate are o boală de deficit, iar gravitatea ei depinde de procentul acestor alimente deficitare în dietă”. În plus, în numărul din octombrie 2002, *Journal of the American Medical Association* a publicat un studiu de cercetare care atestă în mod categoric că „fiecare adult ar trebui să ia multivitamine, deoarece este imposibil să se obțină toate elementele nutritive necesare din aportul nostru zilnic de alimente de astăzi”.

Deoarece numeroase restaurante au tendința de a reîncălzi alimentele sau de a le păstra la cald, dacă mănânci frecvent în oraș ești supus unui risc de deficiențe din vitaminele A, B1 și C. De asemenea, pentru că atât de multe din mâncărurile noastre sunt procesate sau modificate genetic (75 la sută dintre produsele din magazinele alimentare sunt modificate genetic), lipsa de calciu, acid folic, magneziu are un nivel epidemic. (Și, dacă ești

femeie cu vârsta cuprinsă între 13 și 40 de ani, acest tip de masă rapidă este de natură să te coste neprețuit de mult calciu, util pentru oase, și fier.)

Multe alimente sunt sărăcite de substanțe nutritive. Să luăm pâinea și cerealele, de exemplu. Practic, tot ce vei găsi în supermarketuri este bogat în carbohidrați, dar nimic altceva. „Dar sunt îmbogățite!“ vei spune. Scrie chiar pe etichetă: *îmbogățit*.

Îmbogățit? Îmbogățire înseamnă înlocuirea nutrienților din produsele alimentare; inițial, nutrienții fac parte din compoziția alimentelor, dar, din cauza căldurii, a depozitării și așa mai departe, ajung să dispară. Alimentele, prin urmare, sunt „îmbogățite“ la nivelurile constatate în produsul natural, înainte de prelucrare. Din nefericire, standardele de îmbogățire lasă mult de dorit din punct de vedere nutrițional. De exemplu, standardul pentru îmbogățirea făinii albe constă în înlocuirea celor 22 de elemente nutritive naturale care sunt eliminate, cu trei vitamine B, vitamina D, calciu și săruri de fier. Având în vedere câte substanțe sunt necesare pentru viață, este foarte puțin.

Cred că poți vedea că părerea mea despre administrarea de suplimente este clară.

6. Ce sunt nutrienții

Există mai mulți nutrienți în afară de vitamine, deși, de multe ori, oamenii cred că sunt unul și același lucru. Carbohidrații, proteinele (care sunt constituite din aminoacizi), grăsimile, mineralele, vitaminele și apa sunt, toate, componente nutritive absorbabile ale alimentelor, necesare pentru o stare bună de sănătate. Nutrienții sunt necesari pentru energie, funcționarea organelor, utilizarea alimentelor, precum și pentru creșterea celulară.

7. Diferența dintre micronutrienți și macronutrienți

Micronutrienții, precum vitaminele și mineralele, nu furnizează energie singuri. Macronutrienții, precum carbohidrații, grăsimile, proteinele, pot face asta, dar numai atunci când există micronutrienți suficienți pentru a o elibera.

Cantitatea de micronutrienți și de macronutrienți de care ai nevoie pentru o sănătate corespunzătoare este foarte diferită, dar fiecare dintre ei este important. (Vezi Secțiunea 75 pentru conexiunea proteine–aminoacizi.)

8. Cum funcționează nutrienții

Nutrienții funcționează în principal prin digestie. Digestia este un proces continuu de simplificare chimică a materialelor care pătrund în corp prin gură. Materialele sunt împărțite prin acțiune enzimatică în fragmente mai mici și chimice simple, care pot fi apoi absorbite prin pereții tractului digestiv — un tub muscular deschis, cu o lungime de peste 9 metri — și, în cele din urmă, intră în fluxul sanguin.

9. Să-ți înțelegi sistemul digestiv

Cunoașterea propriului sistem digestiv va clarifica unele dintre confuziile comune legate de cum, când și unde acționează nutrienții.

GURA ȘI ESOFAGUL

Digestia începe în gură, cu măcinarea hranei și amestecarea ei cu salivă. O enzimă din salivă, numită ptialină, începe să împartă amidonul în zaharuri simple. Hrana este apoi împinsă spre partea din spate a gurii, în esofag sau gâtlej. Aici este locul unde începe peristaltismul. Aceasta este o frământare, „o mulgere“ prin strângerea și relaxarea mușchilor care propulsează materialul prin sistemul digestiv. Pentru a preveni refluxul de materiale, precum și pentru eliberarea la timp a enzimelor adecvate — deoarece o enzimă nu poate face „treaba“ altei enzime —, tractul digestiv este echipat cu supape aflate în punctele importante de joncțiune.

O mică supapă de la capătul esofagului se deschide suficient de mult pentru ca particulele mestecate să intre în stomac. Ocazional, mai ales după masă, această supapă se relaxează, ceea ce îți permite să eructezi. Dar o supapă relaxată poate permite, de asemenea, împingerea acidului din stomac înapoi până în esofag, provocând boala cunoscută sub numele de reflux gastroesofagian — familiară mai ales celor care se confruntă cu ea sub numele de „arsuri la stomac“ (vezi Secțiunea 305).

STOMACUL

Aceasta este porțiunea cea mai dilatată a tractului digestiv, după cum cei mai mulți dintre noi știu. Dar este amplasat mai sus decât ai putea crede, fiind situat în principal în spatele coastei inferioare, nu în dreptul ombilicului și nu ocupă burta. Este un sac flexibil închis de mușchi aflați într-o continuă mișcare, schimbându-și mereu forma.