

Коэнзим Q-10 — это вещество в нашем организме, которое заботится о переносе электронов и производстве энергии в наших клетках. Отсюда термин клеточный стимулятор. Q-10 в организме позволяет клеткам метаболизировать и дышать, тем самым создавая энергию для роста и обновления клеток.

Q-10 также обладает важной антиоксидантной активностью (защищает клетки от свободных радикалов). Получить его можно, употребляя в пищу мясо и морепродукты. Организм усваивает Q-10 без проблем, но с возрастом он начинает терять эту способность.

Идеальная пищевая добавка для пожилых людей должна включать:

- кальций;
- витамины D3, C и B6 (защита от [остеопороза](#))
- бета-каротин, фолиевую кислоту, селен и антиоксиданты
- витамины группы B и витамин C — влияют на метаболизм углеводов и белков.

Лечебные добавки к пищевым продуктам



2022 г.
ПАВЛОВСКАЯ

Недостаток витаминов и минералов проявляется в утомляемости, раздражительности, напряжении, [бессоннице](#). Чтобы восполнить этот недостаток, можно начать принимать пищевые добавки (в идеале после [консультации](#) с врачом-специалистом). Лучше всего выбирать витаминный препарат, который зарегистрирован как лекарство, а на нашем рынке их тоже немало.

Антиоксиданты, нейтрализующие действие свободных радикалов, сегодня очень актуальны. Важнейшую роль играют витамины-антиоксиданты: витамины А, С и Е, а также элементы цинк, медь и селен. Их можно получить с продуктами — стаканом апельсинового сока, морковного сока или препаратами, приготовленными фармацевтической промышленностью. Антиоксидантом также является кофермент Q, пикногенол и другие, однако важно всегда выбирать один, так как доза антиоксиданта, необходимая для эффективного действия, часто точно неизвестна и зависит от особенностей организма.

Вот некоторые пищевые добавки, которые мы можем включить в свой рацион, хотя они не должны заменять здоровую пищу.

Пре- и пробиотики для регулирования пищеварения, улучшения самочувствия и [иммунитета](#) организма. Они регулируют соотношение полезных бактерий в [кишечнике](#). При нарушении микрофлоры возникает вздутие [живота](#), [запор](#), плохое усвоение пищи, рост дрожжей, снижается выработка витаминов В и К.

Пыльца, представляющая собой концентрат питательных и других биологически активных веществ, витаминов В, С, каротина, кальция, меди, железа, полиненасыщенных жирных кислот, магния, калия.

Прополис — продукт пчеловодства, который улучшает заживление ран и лечение инфекций, поскольку ускоряет фагоцитоз и стимулирует клетки к самозащите.

Маточное молочко содержит пантотеновую кислоту, пиридоксин, витамины А, Е и D, антибактериальные вещества и является естественным источником ацетилхолина. Рекомендуется как усилитель [иммунной системы](#) и при [бессоннице](#).

Пивные дрожжи как источник витаминов группы В, аминокислот, как строительные блоки белков.

Водоросли как богатый выбор витаминов и минералов; содержат витамин В 12 и хлорофилл. В них также много железа, фикоцианина, нуклеиновых кислот, гамма-линоленовой кислоты и арахидиновой кислоты, предотвращающих воспаление.

Лецитин как строительный блок нервных клеток.

Чеснок, содержащий биологически активные вещества, снижающие АД, холестерин, препятствующие свертыванию [крови](#) и благотворно влияющие на пищеварение.

Ненасыщенные жирные кислоты (омега-кислоты), которые снижают риск [стенокардии](#) и сердечного приступа, поскольку они уменьшают количество триглицеридов и холестерина в [крови](#) и предотвращают образование тромбов. Также они немного снижают высокое АД. Это уменьшает кальцификацию [вен](#) и ее последствия. Эти кислоты содержатся в рыбьем жире.

Ростки пшеницы как источник витаминов, минералов и незаменимых жирных кислот.

2 пищевые добавки, которые сегодня стали «модными».

Сульфат глюкозамина образуется в организме и в небольших количествах содержится в пище. Он чрезвычайно важен для поддержания хряща — вещества, окружающего наши [суставы](#). В качестве пищевой добавки он снимает боль, скованность и [отек](#), вызванные остеоартритом, воспалением [суставов](#) и позвонков, сухожилий, связок, мышц и повреждений тканей.

Сульфат глюкозамина стимулирует клетки, участвующие в формировании [костей](#) и хрящей. Сегодня он также есть в виде глюкозамина хлорида.