

Важность дополнительных источников аминокислот, витаминов, ферментов и минералов.

Ни для кого не секрет, что количество витаминов и минералов в продуктах питания уменьшается с каждым годом. Статистические данные, опубликованные учёными в известных журналах, выглядят достаточно пессимистично:

Американский биохимик Дональд Дэвис сравнил по старым научным данным и современным анализам содержание питательных веществ и микроэлементов в овощах 2009 года и в тех же овощах 1950 года урожая. Оказалось, что содержание железа, необходимого для кроветворения, упало на 43%, кальция, нужного для костей и зубов, на 12%, витамина С — на 15%, а В² — на 38%.

Содержание железа в брокколи упало на 18%, цинка — на 28%, магния — на 30% по сравнению с сортами середины прошлого века.

Это можно доказать с помощью элементарного эксперимента. Разрежьте яблоко и оставьте его на столе. Сто лет назад оно чернело намного быстрее из-за железа, которое окисляется на воздухе. Сейчас цвет яблока, купленного зимой в магазине, практически не изменяется за несколько часов.

Почему же в последние годы эта проблема приобрела такой размах? Тому есть несколько причин.

Во-первых, постоянная селекция новых сортов овощей и фруктов. Увеличение скорости роста плодов, их эстетичный вид и способность к длительному хранению обошлись нам значительной потерей их питательной ценности. Новые сорта попросту не успевают извлекать из почвы достаточное количество минеральных солей, как и синтезировать так необходимые нам микро- и макроэлементы.

Во-вторых, обработка почвы синтетическими удобрениями. К сожалению, всевозможные гербициды и нитраты не только уничтожают своих поедателей, но и снижают плодородность почвы. Многократное высаживание сельскохозяйственных культур на одной и той же площади, разумеется, тоже не способствует улучшению ситуации...

В-третьих, большинство фруктов и овощей собираются с полей зелёными и дозревают в ящиках при транспортировке. Чтобы помидоры доехали до места назначения, их обрабатывают этиленом – и не раздавятся, и покраснеют по дороге.

Помимо овощей и фруктов, пострадали также зерновые культуры. Кормление ими домашнего скота привело к тому, что в яйцах, мясе и молоке тоже возник дефицит питательных веществ.

Поэтому и возникла необходимость добавлять в рацион БАД. Надеюсь, моя статья поможет вам осознать важность дополнительных источников аминокислот, витаминов, ферментов и минералов.

ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

CORAL CLUB С ДИАНОЙ ТКАЧЕНКО

coral@tkachenko.club

www.tkachenko.club

+38 (066) 398 77 09

@dianteras