



## **Витамины — колоссальный обман**

Миф: прием витаминных добавок укрепляет здоровье и предотвращает болезни

Мы превратились в нацию глотателей таблеток. Примерно половина всех американцев и британцев ежедневно принимают витамины. А во всём мире так поступает около миллиарда человек. Похоже, мы до сих пор, через сто лет после открытия витаминов, одержимы ими. Нам говорят, что они могут всё — от лечения рака до профилактики облысения, от облегчения похмелья до повышения тонуса организма. К 2025 году население Земли станет тратить на витамины 193 миллиарда долларов в год, так что производящие их компании сравняются по прибыльности с большими фармацевтическими корпорациями. Богатые люди теперь могут даже получать свою ежедневную дозу витаминов в виде внутривенных инъекций.

Мы купились на идею, что добавление витамина D, кальция, фолиевой кислоты, витаминов группы В и железа во всё большее количество продуктов — в том числе молоко, сухие завтраки, хлеб и другие продукты интенсивной обработки — делает их «полезными». Это позволяет департаментам общественного здравоохранения заявлять, что они улучшают здоровье населения «естественным путем» и «рентабельно», не прибегая к «фармацевтическим средствам». Но мы колоссально переоцениваем пользу витаминов и недооцениваем связанный с ними риск. Практически ни для каких витаминов польза не доказана, зато всё больше свидетельств, что они могут принести вред.

Идея, что людям нужны дополнительные витамины и биодобавки к пище, родилась в 1930-х, когда населению в самом деле не хватало необходимых питательных веществ. Однако она живёт и поныне, хотя сейчас главная проблема — чрезмерное употребление мусорной пищи. Уверенность, что добавка витаминов делает еду здоровее, не поддержана никакими исследованиями, но позволила производителям пищевых продуктов внушить нам, что продукты высокой степени переработки с добавлением витаминов и минералов как-то для нас полезны. Например, пищевые компании добывают витамины в напичканные сахаром сухие завтраки, такие как Frosties, поскольку это позволяет им заявлять, не нарушая закона, что эти хлопья могут быть хорошим источником витамина D. Но это лишь дымовая завеса для того факта, что небольшая мисочка хлопьев содержит свыше половины рекомендованной для ребенка дневной дозы сахара.

Растерянность публики и шумиха вокруг пищевых добавок — следствие хитрых маркетинговых кампаний, отчетов об излечении болезней с помощью витаминов (основанных на обрывочных разрозненных данных) и бабкиных сказок. Например, миф, что прием витамина С укрепляет иммунную систему, вероятно, пошел от нобелевского лауреата Лайнуса Полинга, выдвинувшего в начале 1960-х гипотезу, что прием витамина С предотвращает обычную простуду (хотя множество заслуживающих доверия экспериментов опровергло эту теорию). Некоторые исследования показали, что витамин С, если принимать его с добавкой цинка, снижает проявление симптомов простуды на срок от 6 до 12 часов. Однако вполне вероятно, что такой же результат можно получить, выпив стакан апельсинового сока или съев киви, — просто до сих пор никто не дал денег на проведение соответствующих экспериментов<sup>43</sup>.

Если вы придерживаетесь здорового, сбалансированного рациона, в который входит большое количество ярко окрашенных фруктов и овощей, рыба и небольшое количество молочных продуктов и высококачественного мяса, а также ежедневно бываете на солнце, то получаете витамины и минералы в количестве, достаточном

для 99% людей. Более того, наша желудочно-кишечная микрофлора синтезирует некоторые витамины, такие как витамины группы В, фолиевая кислота и витамин К. За последние десять лет уровень потребления фруктов и овощей британцами почти не изменился, и абсолютно все половозрастные группы игнорируют рекомендации по употреблению пяти порций овощей и фруктов в день. Среди жителей США 90% не выполняют федеральные рекомендации съесть четыре-пять порций фруктов и овощей в день, несмотря на веские доказательства, что это снижает риск развития заболеваний. Люди думают, что, поскольку доказано благоприятное действие таких продуктов, как фрукты, овощи, жирная рыба, прием отдельных химических компонентов, встречающихся в этих продуктах, будет так же благотворно влиять на здоровье. Результаты широкомасштабных клинических испытаний показывают, что это неверно.

Признаюсь, что я и сам когда-то принимал витаминные добавки, в том числе витамин D и рыбий жир с омега-3 жирными кислотами, но шесть лет назад поменял свое мнение. В ходе работы над книгами и публикации более 30 научных статей о витамине D и кальции я изучал результаты грамотно проведенных, объективных исследований, и они убедили меня, что витамины не только не помогают, но во многих случаях могут даже вредить. Их популярность подпитывается правительствами и системами здравоохранения, хотя всё больше научных данных свидетельствуют против их полезности. Мы как будто забыли, что витамины — обычные химические вещества, просто называются красиво. Британское правительство отстаивает добавку витаминов во многие продукты питания и недавно заявило, якобы свидетельства полезности витамина D для здоровья так сильны, что все 60 миллионов британцев должны в течение полугода принимать ежедневную дозу этого витамина.

В США витамины, в отличие от лекарств, плохо регулируются Управлением по контролю качества пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration, FDA). Это значит, что тысячи пищевых добавок, которыми забиты полки аптек в стране, не проверялись на безопасность и эффективность. Никто не выяснял

даже, находится ли в пузырьке именно то, что написано на упаковке. В 1991 году был предложен законодательный акт для регулирования этой растущей проблемы, но производители витаминов успешно лоббировали конгресс, который в результате принял вызвавший много споров закон 1994 года о пищевых добавках. Противники регулирования этой отрасли заявляли, что оно помешает выражению личной свободы граждан. В результате принятия этого невероятного закона FDA не может поставить под сомнение данные, публикуемые производителями биодобавок, их заявления и информацию на этикетках, пока не проведет собственные (очень дорогие) научные исследования 85 тысяч витаминов и биодобавок, продающихся в США. В производстве биодобавок воцарилась атмосфера Дикого Запада, где всё позволено. Даже в Европе и Австралии\* пищевые добавки можно не проверять на безопасность и не размещать никаких предупреждений на упаковке. Это касается в том числе зверобоя — растительного препарата, который существенно вмешивается в действие многих современных лекарств.

Производители витаминов по всему миру по-прежнему могут делать преувеличенные или ложные заявления. То, что когда-то было надомным производством, превратилось в глобальный бизнес. В Европе заявления производителей витаминов, возможно, контролируются немного строже, но компании по-прежнему могут утверждать, допустим, что их продукты «дают заряд энергии», если в них содержатся определенные ингредиенты (например, следовые количества цинка), — пусть даже исследования, на которые опирается это утверждение, проводились 40 лет назад. Поскольку дозы витаминов имеют маленький объем, таблетки приходится увеличивать, добавляя наполнители, консерванты и в небольших дозах — другие химические вещества или отходы, которые никто никогда не проверяет. В мультивитаминах часто обнаруживаются не заявленные на упаковке ингредиенты, а в некоторых «мультивитаминных

---

\* Австралия — термин, использующийся для обозначения региона, включающего в себя Австралию, Новую Гвинею, Новую Зеландию и прилегающие к ним острова Тихого океана.

тонирующих средствах» были найдены толченная виагра и анаболические стероиды. Исследования с участием более полумиллиона человек, принимающих нерегулируемые мультивитамины, показали, что те повышают вероятность развития рака или сердечно-сосудистых заболеваний<sup>44</sup>.

Витамин D, он же витамин загара, — чемпион по популярности среди пищевых добавок. Почему-то считается, что его польза доказана лучше, чем польза всех остальных витаминов. Я, как научный сотрудник, изучал витамин D в течение 25 лет, возглавлял группу, которая обнаружила гены, влияющие на него, и написал более 20 статей о нём, в том числе о клинических испытаниях пищевых добавок на здоровых женщинах менопаузального возраста с использованием плацебо. Я верил, что этот витамин предотвращает заболевания и его следует принимать в больших количествах. Первоначально витамин D начали применять в Викторианскую эпоху — его давали городским детям для профилактики рахита. Сейчас его, как правило, принимают для укрепления костей и предотвращения переломов. Я настоятельно рекомендовал витамин D большинству своих пациентов, страдающих болезнями суставов или костей. Создается впечатление, что он благотворно действует не только на кости; сотни обсервационных исследований показали, что почти при всех распространенных заболеваниях, включая аутоиммунные, сердечно-сосудистые, депрессию и рак, наблюдается низкий уровень этого витамина<sup>45</sup>. Но теперь я думаю иначе. Я считаю, что для большинства людей (кроме лежачих больных и нескольких других редких исключений, таких как больные рассеянным склерозом) он бесполезен, а риск перевешивает возможные преимущества.

Обсервационные исследования, о которых я упомянул выше, необъективны, поскольку именно болезнь становится причиной низкого уровня витамина D в крови, а не наоборот. Люди путают причину со следствием. Что еще важнее, результаты высококачественных, рандомизированных контролируемых клинических испытаний не доказывают эффективности витаминных добавок. Недавно были опубликованы итоги самого большого на сегодняшний

день клинического исследования эффективности витамина D в профилактике переломов. В исследовании участвовали более полумиллиона человек из многих стран со 188 тысячами переломов, разделенные на 23 когорты. Вместо измерения уровня витамина D в крови изучалось наличие генов, отвечающих за его наличие<sup>46</sup>. Исследование не показало никакой связи между употреблением этого витамина или молока (а следовательно, кальция) и риском возникновения переломов.

Витамин D на самом деле не совсем витамин, поскольку наше тело может синтезировать его естественным путем из химических веществ, образующихся в коже при воздействии на нее солнечного света. Его следовало бы называть «стероидным гормоном D», хотя, вероятно, это повредило бы его популярности. Витамин D жирорастворим и потому так же, как витамины A, E и K, накапливается в жировых тканях — и концентрация может дорасти до уровня, когда он становится токсичным. Биодобавки обычно рекомендуют принимать ограниченно, но многие люди превышают рекомендованную дозу — особенно те, кто покупает пищевые добавки в высокой дозировке через интернет. Хотя отравление витамином D случается редко и способствует повышению уровня кальция в крови, оно дает серьезные осложнения на сердце, почки и мозг, которые могут продолжаться месяцами. В последние годы случаи отравления витамином D участились, и похоже, что эта тенденция в ближайшее время не изменится — из-за продаж витаминов через интернет и употребления продуктов с добавками<sup>47</sup>. Вопреки распространенному мнению и утверждениям рекламы, необходимое количество витамина D можно получить за 15 минут ежедневного пребывания на солнце или употребляя в пищу филе жирной рыбы, например лосося, или грибы, богатые витамином D\*.

---

\* В дикорастущих грибах витамин D синтезируется под действием солнечного света, его концентрация невысока и сильно зависит от условий произрастания гриба. Некоторые грибы промышленного производства облучают ультрафиолетом, что стимулирует синтез витамина D. В процессе хранения содержание витамина D в грибах уменьшается. *Прим. науч. ред.*

В США (а в последнее время всё чаще и в Великобритании и Австралии) добавки витамина D, железа, фолиевой кислоты и кальция в молоко, сыр, йогурт, сухие завтраки, фруктовые соки и даже в воду — в порядке вещей. Этих витаминов трудно избежать, и их передозировка случается всё чаще. Передозировка железа становится проблемой в США, где его добавляют в очень многие продукты, в том числе в макаронные изделия и сухие завтраки, часто в виде элементарного железа. Нашумевшая недавняя история успеха витаминов — добавка фолиевой кислоты в рацион женщин, стремящихся забеременеть. Это снижает риск врожденных уродств плода примерно на 70%, поэтому многие страны начали добавлять фолиевую кислоту абсолютно во все продукты питания. Франция, однако, воспротивилась, заявив о возможном риске. В стране до сих пор не позволяется вводить витаминные добавки в продукты для всеобщего потребления. Сейчас появляется всё больше свидетельств, что французы правы и что высокий уровень фолиевой кислоты может вредить здоровью и повышать риск развития рака. Польза от многих витаминов весьма ограничена, к тому же регулировать содержание витаминов в настоящей еде легко, а вот когда они появляются в виде химической добавки — трудно. Люди предполагают, что витамины производятся кустарным, органическим способом из натуральных ингредиентов. Однако на самом деле они по большей части синтезируются искусственно на огромных фабриках, часто в Китае. Сто крупнейших брендов витаминов принадлежат 14 транснациональным корпорациям, таким как Nestlé, Procter & Gamble и Bayer.

Несколько исследований показали, что существует связь между злоупотреблением добавками витамина D и снижением плотности костей, а также риском падений и переломов<sup>48</sup>. Одновременно клинические испытания и генетические исследования выявили, что прием препаратов кальция связан с небольшим повышением риска сердечных заболеваний и инсультов — возможно, кальций откладывается в главных артериях, закупоривая и повреждая их<sup>49</sup>. Наши тела поглощают и перерабатывают витамины из естественных



источников, но не справляются с огромной партией химической добавки, прибывающей непосредственно в кишечник.

Вероятно, главное современное увлечение — белковые добавки и концентрированные водорастворимые витамины. Если то или другое поглощается в больших количествах, чем необходимо организму, он избавляется от излишков; неусвоенные дозы летят в унитаз. Белковые добавки — тяжеловес на рынке спортивного питания, оборот которого составляет 16 миллиардов долларов в год. По имеющимся данным, в 2016 году их принимали до 40% американцев и 25% британцев. У большинства здоровых людей в западных странах отнюдь не наблюдается дефицита белка. Наоборот, многие жители этих стран потребляют его в количествах, превышающих рекомендованные. Но реклама сообщает нам иное. Пищевая индустрия, желая урвать свой кусок пирога, стала добавлять несколько лишних граммов белка в шоколадные и зерновые батончики, заявляя, что этот перегруженный калориями продукт, ранее именовавшийся «энергетическим», теперь стал «высокобелковым» и как нельзя лучше подходит для перекуса после спортзала.

Все знают, что белковые добавки помогают отрастить огромные бицепсы и вообще увеличить мышечную массу тела, и под этим предлогом они продаются в виде порошков или коктейлей по ценам в сотни раз выше себестоимости. Конечно, тем, кто занимается силовыми видами спорта, нужно больше белка, чем среднему гражданину, проводящему свободное время на диване. Но разница не так велика — примерно 50 грамм в день. Такое количество белка легко обеспечить, съев лишнюю куриную грудку или банку фасоли в томате. Для построения мышц нет разницы между растительным и животным белком, поэтому питаться исключительно бифштексами и яйцами не обязательно. Некоторые исследования — в том числе мелкомасштабные, спонсированные производителями обычных и диетических продуктов, — дают основание думать, что белковая еда и напитки, употребленные не позже 45 минут после тренировки, способствуют восстановлению мышц. Но многие исследования, более качественные, не обнаружили никаких преимуществ данного

метода по сравнению с потреблением белка до тренировки<sup>50</sup>. Это значит, что можно не покупать дорогие добавки, а получить тот же результат, выпив стакан молока и заев его горстью орехов (по дороге в спортзал или из него).

Высокие уровни белка уже не считаются вредными для почек, но многие популярные пищевые добавки содержат целый список химических элементов и отдушек, которые никто не проверял надлежащим образом<sup>51</sup>. Если вы обычно после тренировки принимаете порцию разведенного белкового порошка — соевого или из молочной сыворотки, — гораздо полезнее съесть эти богатые белком продукты дома, в природном виде, например употребить молочный коктейль или стир-фрай\* с большим количеством белка. Если вы не профессиональный спортсмен, то, съедая несколько порций высокобелковых продуктов в день, почти наверняка удовлетворяете свою потребность в белке.

Почему многие думают, что пищевые добавки в высоких дозах лучше настоящей еды? Возьмем, например, скромный помидор. Он от природы богат ликопином — мощным антиоксидантом, роль которого в снижении риска сердечных заболеваний доказана наукой. Однако многие вместо того, чтобы съесть помидор, покупают ликопиновые добавки в гигантской дозировке через интернет. Обзор более 30 исследований дает основания полагать, что эти люди выбрасывают деньги на ветер. Настоящий помидор, как правило, полезнее добавок — возможно, потому, что содержит, помимо ликопина, сотни других химических веществ. Схожие результаты были получены и для других овощей, например брокколи<sup>52</sup>.

Масштабные исследования показали, что некоторые пищевые добавки на самом деле повышают риск заболеть. Например, одно большое испытание, проведенное в 2014 году, дает основания полагать, что добавки витамина Е и селена увеличивают риск возникновения рака простаты<sup>53</sup>. Много лет я, как и многие, верил, что

---

\* Стир-фрай (от англ. stir-fry — «жарить, перемешивая») — популярная в Азии технология приготовления пищи: быстрое обжаривание в раскаленном масле, в глубокой сковороде, при непрерывном перемешивании.

капсулы с рыбьим жиром, содержащим омега-3 жирные кислоты, полезны для здоровья. Реклама преподносит их как панацею от всего: артрита, болезней сердца и деменции. Это убеждение укрепляют организации — например, Американская кардиологическая ассоциация, которая советует при ишемической болезни сердца увеличить потребление омега-3 жирных кислот. Трудно сказать, чем вызвано это заявление, — вероятно, сочетанием наивности, влияния спонсоров, рекламы и желания дать страдающим этой болезнью простое решение. Американцы ежегодно тратят на препараты рыбьего жира свыше миллиарда долларов. В недавнем обзоре, охватившем 79 рандомизированных клинических испытаний с участием 112 тысяч человек, однако, был сделан вывод, что прием длинноцепочечных омега-3 жирных кислот в форме добавок (таких, как рыбий жир, эйкозапентаеновая или докозагексаеновая кислота) не снижает риска инсульта или смерти по какой бы то ни было причине<sup>54</sup>. Проведенное в 2019 году большое клиническое испытание с участием 25 тысяч американцев не показало эффективности рыбьего жира в профилактике сердечных заболеваний и рака<sup>55</sup>. Другие надежные исследования продемонстрировали, что рыбий жир не предотвращает ни слепоты, ни болезни Альцгеймера, ни рака простаты. Выделение сопутствующих продуктов (например, появление в магазинах препаратов омега-9 жирных кислот) — еще одно масштабное мошенничество: нас заставляют покупать жиры, без которых мы прекрасно можем обойтись и которые и так уже присутствуют почти во всех продуктах питания. Невежество делает нас беззащитными.

Несмотря на постоянные уверения правительств, органов здравоохранения и производителей пищевых продуктов, здоровые люди не нуждаются в пищевых добавках. Достаточно потреблять разнообразные свежие продукты и на несколько минут в день выходить на солнце. 99% людей таким образом получают все нужные им полезные витамины и минералы.

Если, прочтя это, вы продолжите употреблять витамины и пищевые добавки, обязательно выясните, что именно и в каких дозах

вы принимаете, поскольку передозировка этих химических веществ может нанести вред вашему здоровью. Помните, что грамотно проведенные и надлежащим образом рандомизированные клинические испытания не показали никакой пользы витаминов и других добавок для здоровья, зато всё чаще обнаруживается, что эти препараты могут нанести вред<sup>56</sup>. Если бы они не назывались безобидными словами «витамины и пищевые добавки», их бы просто запретили. Производители еды всё чаще добавляют витамины в продукты высокой степени промышленной переработки, ведь возможность производить товар из дешевых ингредиентов и при этом заявлять о его полезности для здоровья очень перспективна в финансовом плане.

Мы покупаемся на модные средства, стремясь найти простое решение своих проблем и волшебную таблеточку, которая подарит нам здоровье; ежедневный прием витаминов и минералов кажется идеальным выходом. Мысль, что делаешь для себя нечто полезное, греет. Но никакие горсти таблеток не компенсируют плохое питание. А научных доказательств полезности витаминов и других добавок не существует.