

Лайнус Полинг был неправ? О разумных дозах аскорбинки

Лайнус Карл Полинг – крупнейший учёный в области биохимии и в ряде других отраслей науки. В 1954 году он был удостоен Нобелевской премии за работы по химии, а в 1962 – Нобелевской премии мира за свои выступления против ядерных испытаний в атмосфере.

Родился он в 1901 году и прожил до 93 лет. Широкой общественности стал известен своей пропагандой применения витамина С в сверхвысоких дозах, подтверждая её испытанием на себе и авторитетом дважды лауреата Нобелевской премии. Занялся витамином С случайно.

Как-то раз, выступая в Нью-Йорке, Полинг сказал, что хотел бы прожить ещё лет 30-35, чтобы дождаться подтверждения своих научных идей, но страдает простудными заболеваниями. Вскоре после этого он получил письмо от биохимика Ирвина Стоуна, который сообщил, что если Полинг хочет избавиться от простудных заболеваний, то должен принимать ежедневно несколько граммов витамина С. Заинтересовавшись, Полинг изучил проблему, а затем поставил опыт на себе и продолжал его 30 лет. Умерли сначала его жена, а потом и он сам от рака, который, как он утверждал, можно предотвратить и излечить высокими дозами витамина С.

В 1970 году Лайнус Полинг опубликовал в журнале «Доклады национальной академии США» статью «Эволюция и потребность в аскорбиновой кислоте», в которой заявил о необходимости применения витамина С в сверхвысоких дозах, что приведёт, по его мнению, к существенному улучшению состояния здоровья людей и послужит продлению жизни.

Полинг предложил увеличить дневную дозу витамина С в 100-200 раз. Он сам и его жена стали принимать по 10 граммов аскорбиновой кислоты в день. К сожалению, пропаганда Л. Полингом сверхвысоких доз витамина С почти сразу же приобрела скандальный характер, так как он восстановил против себя учёных от медицины. Опыты, которые ставили его сторонники и противники, носили предвзятый характер, поэтому каждая сторона получала в опытах то, что хотела (ведь от постановки опытов очень часто зависит их результат). Однако авторитет Лайнуса Полинга был так велик, что вскоре около 50 млн человек в США начали принимать витамин С, независимо от

медицинских показаний, чтобы оздоровиться и продлить себе жизнь. Увлечение аскорбинкой появилось и у нас и продолжается до сих пор.

В то же время объективные научные исследования по витамину С дают весьма противоречивые результаты. Так, особая эффективность высоких доз витамина С при простуде (то, с чего начал Полинг) не подтверждается. Организму человека нужен витамин С, но его дозы, значительно превышающие потребность, очень часто приводят к негативным физиологическим последствиям. Поэтому ряд стран начал вводить ограничения на дозы его применения. В 1996 году Норвегия запретила использовать капсулы витамина С, содержащие более 250 мг аскорбиновой кислоты. В следующем году к Норвегии присоединились Германия и Финляндия.

Ограничительные законы вообще запретили рекламу любых витаминов как лекарств против конкретных болезней, если это не было подтверждено необходимыми клиническими испытаниями. В 2005 году ЕС было принято обязывающее решение об ограничении дозировок витамина С и изменении формулировок рекомендаций по его использованию: вместо слов «лечит», «излечивает» и т.д. рекомендовано писать «защищает», «способствует» и т.д. К сожалению, не нашло подтверждения то, что витамин С способствует излечению от всех видов рака, что, собственно говоря, подтвердил опыт самого Л. Полинга и его жены. Наоборот, при лучевой терапии приём витамина С повышает устойчивость раковых клеток.

Справедливости ради надо сказать, что сам Лайнус Полинг никогда не заявлял, что витамин С может излечить простуду. Он понимал, что реакция людей как на витамин С, так и на простуду различна. Некоторые люди вообще никогда не простужаются, независимо от приёма витамина С, а некоторые простужаются даже при приёме витамина С в любых дозах. Однако он считал, что для подавляющего большинства людей витамин С принесёт пользу. К сожалению, имя Л. Полинга было использовано для рекламы так называемых «биологически активных пищевых добавок» (БАД), которые не являются лекарствами, так как не проходят клиническую проверку, но настойчиво рекомендуются для лечения различных болезней и нарушений в организме. БАД в большинстве случаев бесполезны, а иногда и опасны, в чём убедилось множество людей и в России, заплатив немалые деньги и не получив ожидаемого эффекта (в том числе и автор данной статьи).

В чём же дело? Отчего столько шума вокруг аскорбинки? Всё дело в том, что витамин С не синтезируется организмом человека, а попадает в него с пищей, но при этом участвует во многих жизненно важных процессах. В разумных дозах витамин С

повышает сопротивляемость организма человека стрессам, неблагоприятным условиям внешней среды и болезням, нормализует проницаемость капилляров и т.д.

В последнее время к этому витамину внимание усилилось как к мощному антиоксиданту, связывающему свободные радикалы. Суточная потребность витамина С для взрослого человека в среднем 70 мг. При стрессе, занятиях тяжёлым физическим трудом, болезненных состояниях организма она возрастает до 200 мг и более.

Вообще, исследования по витамину С дают неоднозначные и противоречивые результаты. Это, видимо, связано с тем, что витамин С действует в организме не в одиночку, а во взаимодействии с другими веществами, эффект от его приема также зависит от индивидуальных особенностей организма каждого человека. Наверное, справедливо, что всё хорошо в меру. Передозировка витамина С может приводить к снижению проницаемости капилляров (вместо её улучшения), ухудшению зрения (особенно при катаракте), патологии беременности и выкидышу, необратимым изменениям в работе сердца, атрофии надпочечников, нарушению работы печени и поджелудочной железы.

Стоит помнить, что полноценное сбалансированное питание обеспечивает организм здорового человека всеми необходимыми витаминами и минералами, поэтому бесконтрольный (без необходимости) дополнительный приём витаминных препаратов и минералов большинству здоровых людей не только не нужен, но и опасен.

Недавно ВОЗ, основываясь на результатах многочисленных исследований, установила, что допустимая доза витамина С составляет 2,5 мг на 1 кг массы человека в сутки, а предельно допустимая – 7,5 мг. Доза в 500 мг в сутки, которую нередко, по старой памяти, прописывают врачи, является запредельной, а принимать по 1 г в сутки – значит подвергать себя реальной опасности.

Поэтому, люди, будьте осторожны с витаминами вообще и с витамином С – в частности. Помните, что лучший наш врач – это здравый смысл. Будьте здоровы!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)