**Правильное питание для подростков.**

Подростковый возраст не зря называют переходным. Именно переходным, а не «проходным»: переход, преодоление не бывают простыми и беспроблемными. Переход от ребенка к взрослому, от мальчика или девочки – к мужчине или женщине, от опекаемого и воспитуемого к самостоятельному члену человеческого общества, безусловно, требуют от подростка немалых усилий, и трудностей на этом переходе встретится достаточно.

Коренное физиологическое, гормональное, половое и психологическое переустройство организма вызывает повышенную потребность в энергии, минералах, витаминах и микроэлементах; вместе с тем пищеварение и метаболизм подростка находятся еще в стадии формирования. Все это выдвигает особые требования к питанию подростков.

Существуют различные определения границ возраста подростков, мы постараемся охватить весь переходный возраст от самой меньшей до самой высшей границы. Существует принятый на западе и распространенный у нас термин «тинейждер». «Teenager» дословно означает «-надцатилетний», то есть тот, кто перешагнул одиннадцатилетний рубеж, но еще не достиг двадцати. Вот на эти рамки и будем ориентироваться.

Подростковый или переходный период обычно разделяют на три этапа, каждый из которых имеет свои особенности, в том числе особенности питания.

**11-13 лет**

Предпубертатный период. Характеризуется началом ускоренного роста. Именно этому возрастному периоду свойственна особая подростковая нескладность. Удлиняются конечности, меняются пропорции тела и черты лица. Тело перестало быть детским, но еще не стало юношеским или девичьим. В этот период растущий организм требует строительного материала – прежде всего белка и кальция. Белок – главный материал для строительства мышц, содержится в мясе, молочных продуктах, яйцах. Кальций является сырьем для формирования костей, организм получает его из молока, творога, сыров и т.д.

**14-16 лет**

Пик переходного возраста, начало пубертатного кризиса, то есть кризиса полового созревания. Пробуждающиеся железы внутренней секреции развивают бурную деятельность, растущий организм сотрясают поистине тектонические гормональные сдвиги и всплески, иногда, увы, вырывающиеся наружу вулканами прыщей и угрей. Тело требует энергии и сырья для деятельности «химических фабрик» желез – жиров, углеводов микроэлементов и минералов. Жиры лучше получать в виде растительных масел, а углеводы черпать из фруктов, овощей и корнеплодов, не увлекаясь бабушкиной выпечкой. Это убережет от проблем с весом и кожей. Микроэлементы и минералы содержатся в рыбе, морепродуктах и, опять-таки, фруктах и овощах.

При этом следует помнить, что незаконченная наладка производства гормонов и разбалансированный метаболизм, свойственные данному периоду, могут очень легко свалить балансирующий на тонкой грани организм в пропасть полноты, избыточного веса и ожирения. Необходимо сочетать потребление углеводов и жиров с физическими нагрузками и физкультурой. Медвежью услугу оказывают своим чадам родители, освобождающие отпрысков от ненавистной «физры», мотивируя это тем, что располневший ребенок все равно не способен выполнить требуемые нормативы и не справляется с нагрузкой. Именно им то, полноватым несправляющимся, физическая культура нужна вдвойне, буквально жизненно необходима.

Вместе с тем, не стоит так же идти на поводу у подростковых комплексов и поддерживать увлечение диетами -- анорексия ничем не лучше ожирения. Вряд ли сыщется на свете подросток, довольный своим телом, а некоторая «пухлость» в 14-16 летнем возрасте естественна. Садиться на диету стоит только тем, кому она действительно нужна. Разобраться в этом поможет контроль индекса массы тела. Индекс массы тела (ИМТ или по-английски BMI) определяется отношением массы в килограммах к квадрату роста в метрах. Например, подросток ростом полтора метра весит пятьдесят кг. Считаем: 50/(1,5\*1,5)=22,22. Нормой считается ИМТ в пределах 18-25, то есть вес подростка при данном росте совершенно нормален.

А можно еще проще, воспользуемся известной формулой «рост минус сто». Суть метода следующая: вес человека в килограммах должен быть равен его росту в сантиметрах за вычетом сотни, плюс-минус пять кг. Проще объяснить на примере, возьмем для сравнения те же значения, считаем: 150-100=50. Опять получаем полное соответствие веса подростка норме.

**17-19 лет**

Завершение переходного периода. Тело почти полностью сформировано, буйство гормонов стихает, железы внутренней секреции выходят на штатный режим работы, подростковые кризисы миновали. К этому времени уже должны быть выяснены основные склонности и тенденции в питании молодого человека, такие как склонность к полноте (либо наоборот), аллергия на отдельные продукты и т.д. С учетом этих особенностей необходимо начинать формировать образ питания, которого человек будет придерживаться в течение жизни. Питание в этот период должно соответствовать тем же требованиям, что и питание взрослого, только с радикальными диетами и лечебным голоданием лучше еще немного потерпеть.

**Режим питания детей и подростков.**

Помимо количественного и качественного состава питания детей и подростков, не меньшее значение имеет его структура, то есть режим. Режим питания школьника составляется с учетом графика посещения школы и внешкольных мероприятий.

Наверняка каждый слышал поговорку «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Многие воспринимают ее как руководство к действию, а зря: современная наука о питании полностью опровергает эту «мудрость», особенно это относится к питанию подростков и детей.

Распределение калорийности питания в течение дня должно быть следующим: завтрак (или завтрак+ второй завтрак) – 25%, обед – 50%, ужин – 25%. Для ребенка до 10 лет желательным является полдник, вычитаем 5% из обеда и по 2,5 из завтрака и ужина – эти 10% дневной нормы калорий ребенок и получит во время полдника.

**Завтрак.**

Завтракает школьник в любом случае дома. Лучше не приучать подростка «бутербродничать», завтрак должен состоять из полноценного, желательно горячего блюда – запеканки, молочной каши, омлета и т.п. Второй завтрак в соответствии с санитарными нормами учащиеся получают в школе, как правило, на большой перемене.

**Обед.**

Именно обед (а не завтрак, как уверены многие) является самым важным в течение дня приемом пищи. Обед обязательно должен включать в себя первое блюдо – суп, борщ, летом окрошку или свекольник, второе мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром, а так же овощные салаты летом либо соленья зимой. Если занятия заканчиваются до 13-14 часов, то обедает школьник дома. За малышей, посещающих группу продленного дня можно не волноваться, их обязательно отведут на обед в школьную столовую. А вот для старших школьников, чьи занятия порой затягиваются до 15-16 часов, школьный обед обязательным не является. Поэтому важно убедить подростка самостоятельно посещать столовую, не раздражая голоданием неокрепший желудок, гастрит – весьма неприятное заболевание.

Если ребенок после школы посещает кружки или секции, не успевая зайти на обед домой, ему так же очень желательно пообедать в школьной столовой, а не сомнительной «харчевне» или фастфуде. И уж совершенно недопустимы «перекусы» чипсами и «уличной едой» -- хот-догами, шаурмой, чебуреками и т.д.

В случае если внеклассные занятия связаны с физическими нагрузками, обеденные порции должны быть несколько уменьшены.

**Полдник.**

Полдник – промежуточный прием пищи для детей возрастом до 10 лет. Обычно состоит из горячего напитка (чай, кофе, какао, кисель) и булочки хлеба с маслом либо печенья.

**Ужин.**

Прежде всего, забудьте неизвестно кем изобретенное правило «после 18-00 не есть», ужинать ребенок или подросток должен за час-полтора до отхода ко сну, то есть в 19-20 часов (младший школьник в 18-19 часов). Набивать желудок на ночь не нужно, но и полностью отказываться от ужина нельзя. Ужин должен быть легким, порция примерно соответствовать порции завтрака. Мясо и рыбу на ужин лучше не есть, поужинать можно омлетом, вареными яйцами, молочной кашей, овощным рагу, кефиром или ряженкой.

Некоторые дети и подростки испытывают трудности с «вписыванием» в режим, испытывают голод в промежутках между приемами пищи. Особенно часто подобное происходит, если режим питания долгое время не соблюдался. Следует проявить твердость и сказать решительное «нет» «перекусам» бутербродами, шоколадками, булочками и прочими «печеньками». Зато фрукты прекрасно подойдут для того, чтоб утолить голод в ожидании обеда или ужина.

**Вегетарианство: за и против.**

**История вопроса.**

Хорошо же было нашим первобытным предкам: никаких терзаний правильностью питания, что нашли – то и съели. А если нашли то, что способно съесть их самих, то вопрос правильного питания тем более становился неактуален – унести бы ноги. Шли века и тысячелетия, одни исторические эпохи сменялись другими, сельское хозяйство вытесняло охоту и собирательство, но еще долго разборчивость в пище оставалась уделом избранных. Серой крестьянской массе было не до изысков, что земля уродила, за то и спасибо, а ничего не уродила (засуха пожгла, мороз ударил, враги вытоптали), так и лебеда-крапива в дело пойдет.

Тогда же, с развитием земледелия и животноводства, мясо заняло особое место среди прочих продуктов питания. Если для охотника мясо было естественной повседневной едой, то у крестьянина для забав вроде охоты времени не было, да и дорого могла стать сермяжному гречкосею охота в господском лесу (а ничейных лесов в Европе не стало уже в начале Средневековья). Домашняя же скотина для крестьянина – долговременный источник молока, яиц, шерсти, тягловой силы, зарезать животину на мясо – роскошь для большинства крестьян немыслимая. Имей мы возможность обсудить с людьми тех стародавних времен вопрос вегетарианства, то есть добровольного отказа от мяса, нас бы просто не поняли. Для большинства мясо и так было практически недоступно, для немногих – обязательный показатель статуса. Жарящаяся на вертеле туша – верный атрибут «скромной» баронской трапезы. А уж если к сиятельному на пир гости пожаловали…

Но вот наступило Новое время, принеся с собой целый ворох достижений решительно во всех отраслях человеческой деятельности. Череда открытий, прорывов и усовершенствований не обошла стороной и старое доброе сельское хозяйство. Путь от однолошадного крестьянского надела до механизированной аграрной индустрии – отдельная богатая и интересная тема. Для нас важно только, что индустриальный подход полностью перевернул пищевую пирамиду: если раньше сотня крестьян кормила одного барона-захребетника с прихлебателями, то теперь один фермер, вооруженный техникой, технологией и научными достижениями кормит сотни людей. Что это означает на практике? Прежде всего, что теперь большинство населения может позволить себе уровень питания (количество и качество), далеко отстоящий от уровня физического выживания.

После того, как рассеялся тысячелетиями нависавший над человечеством призрак голода, и мясо перестало быть роскошью (недоступной одним и обязательной для других), стал актуален вопрос роли и значения мяса в питании. А заодно обрел актуальность вопрос отказа от мяса, то есть вегетарианства в его базовой форме. Тем более что не успела разжаться на горле человечества костлявая рука голода, как туда уже тянется пухлая ладошка переедания. Число жертв избытка еды в развитых странах Запада уже давно многократно превысило количество жертв недоедания. А значит, как никогда существенна проблема рационализации использования пищевых продуктов.

**Немного теории.**

Термин «вегетарианство» возник в Великобритании в конце 19 века. Считается, что само слово образовано от латинского корня «veget», означающего «растительный», «имеющий отношение к растениям». Для сравнения, от этого же корня образовано, например, слово «вегетативный» или английское «vegetable» -- овощ, растение. Понятие «вегетарианство» было запущено в оборот Британским вегетарианским обществом, первой официальной организацией вегетарианцев.

В современном мире существует несколько основных взглядов на понятие вегетарианства.

Вегетарианство как система питания. Самое узкое понимание вегетарианства, при котором вегетарианство, так сказать, не выносится из-за стола. Основанием для вегетарианского питания считается вредность мяса и продуктов растительного происхождения, и, соответственно, полезность отказа от них.

Вегетарианство как образ жизни. Тут уже понимание вегетарианства гораздо шире и распространяется не только на питание. Основанием признается аморальность убийства животных, поэтому кроме исключения из рациона мяса, проповедуется так же отказ от одежды из натуральных материалов, таких как кожа и мех, использования продукции с компонентами животного происхождения (мыло, желатин), а так же применения лекарственных и косметических препаратов, прошедших тестирование на животных. Радикальность «морального вегетарианства» зависит от ответов на широко обсуждаемые в вегетарианской среде вопросов, таких как является ли убийством употребление в пищу яиц и икры, морально ли пить молоко и носить одежду из шерсти и т.д.

Религиозное вегетарианство. Свойственно в основном культам Востока, различным направлениям индуизма, буддизма, синтоизма и кришнаитства, но все чаще проникает и к нам вместе с популярностью восточных учений. Христианство и ислам не требуют от своих адептов отказа от животной пищи кроме как во времена постов. Однако существует нередкая практика обета пожизненного поста, превращающего принявшего его в религиозного вегетарианца.

По строгости и диапазону запрещенных продуктов различают следующие виды вегетарианства:

-Ово-лакто-вегетарианство (или собственно вегетарианство) – базовый вариант вегетарианства, при котором исключается употребление мяса. Молоко и яйца разрешены, употребление рыбы и морепродуктов вариативно.

-Ово-вегетарианство допускает употребление яиц и рыбьей икры.

-Лакто-вегетарианство разрешает молоко и молочные продукты, творог, сыры.

-Веганство – наиболее радикальная форма вегетарианства, проповедующая абсолютный отказ от любой пищи животного происхождения. Самые строгие веганы нередко практикуют сыроедение – отказ от термической обработки пищи.

**Вегетарианство: за и против.**

Вот мы и вернулись к основному вопросу. Давайте взглянем проблему с разных ракурсов, рассмотрим возможные аргументы за и против вегетарианства с точки зрения абстрактного сторонника вегетарианства, его абстрактного визави (назовем его для простоты мясоедом) и с точки зрения стороннего наблюдателя. Чтобы не утонуть в разновидностях и градациях вегетарианства, имеет смысл рассмотреть самое общее для всех без исключения подвидов место – отказ от мяса. Все остальное не более чем производные. Итак, начнем.

**Есть мясо неестественно?**

Вегетарианец: Человек по природе своей травояден и не приспособлен для переваривания мяса.

Мясоед: Люди – хищники, а мужчины – хищники вдвойне. Мужик без мяса захиреет, зачахнет и помрет. И вообще, от картофельного крахмала только воротнички стоят.

На самом деле: По своему строению человек уж точно не травояден, у него нет пластинчатых зубов, приспособленных для перетирания растительной пищи и кишечника с множеством желудков (как у жвачных животных), в котором эта растительная пища могла бы эффективно перевариваться.

Но вместе с тем и строгим хищником человек не является, желудок человека действительно не приспособлен для переваривания мяса. Сырого мяса. Биологически человек ближе всего к всеядным или пло**д**оядным животным (не путать с пло**т**оядными!). «Пищевые» родственники человека – медведи, приматы и свиньи. Плодоядные животные не жуют жвачку, выделяя питательные вещества из травы и листьев, а поедают плоды и коренья, в которых питательные вещества содержатся в консервированном виде. Не откажутся и от мяса, только свежее мясо – не лучшее сырье для плодоядных желудков, вот и приходится часть работы желудка перепоручать естественному гниению.

Вот почему свиньи и еноты так любят ковыряться в отходах, а медведи обычно прячут мясо или рыбу, извлекая готовое «блюдо» через несколько дней, когда жара и бактерии сделают свое дело. Человек же заменяет гниение термической обработкой мяса.

Таким образом, полноценно питаться только растительной пищей человек вряд ли сможет, но и жизненно необходимым именно мясо не является. Человек всеяден, необходимый человеческий организм может получать из яиц, и молочных продуктов.

**Есть мясо аморально?**

Вегетарианец: убивать плохо, животные тоже хотят жить, испытывают боль и страдание.

Мясоед: человек – охотник, убивать для него естественно.

На самом деле: как мы уже выяснили, что природным хищником (а значит охотником) человек не является. Да, убивать, безусловно, плохо, и животные действительно способны испытывать страдания. Но есть нюанс: поголовье одних только свиней превосходит поголовье любых трех видов диких млекопитающих минимум в десять раз. Только свиней, а еще на попечении человека находятся овцы, козы, кролики, куры и прочий крупный, мелкий, рогатый и хвостатый скот. Парадокс, но использование (в том числе в пищу) человеком оборачивается для вида в целом благом. Целые виды животных живут только потому, что используются человеком, и вымрут, стоит только человеку отказаться от их использования. Так, например, практически исчезли тягловые быки, лошади-тяжеловозы и легендарные рыцарские кони-великаны, превышавшие ростом два метра в холке. Не жалко?

**Есть мясо грешно?**

Вегетарианец: Религия против поедания животных.

Мясоед: Мракобесие!

На самом деле: Вопросы религии и веры в принципе не подходят для логического обсуждения. При этом заметим, что традиционные западные религии не призывают к полному отказу от мяса, а излишнее подвижничество в виде различных обетов церковными иерархами, как правило, не благословляется.

**Есть мясо не экологично?**

Вегетарианец: Животноводство вредит экологии – земли распахиваются под пастбища, животные выделяют газы и отходы жизнедеятельности, отравляющие окружающую среду.

Мясоед: Ничего страшного, по сравнению с загрязнением от промышленности и автотранспорта вред природе от животноводства – капля в море.

На самом деле: Животноводство действительно вредит окружающей среде, и пренебрегать этим не стоит. Так объем выделяемых сельскохозяйственными животными газов вполне сопоставим с соответствующими показателями всего мирового автотранспорта и отдельных отраслей промышленности. Но обойтись без белка человек не может, а производство мяса на сегодняшний день является наиболее экономичным и рентабельным способом производства белка, наименьшим из зол. Любая попытка полностью заменить мясной белок за счет увеличения производства молока и яиц, растительного белка, химического синтеза белка и пр. нанесет экологии еще больший вред.

**Есть мясо вредно?**

Вегетарианец: Конечно вредно, мясо – это холестерин, шлаки, нехорошие жиры и плохая энергия убиенного живого существа. От мяса артрит, ревматизм, атеросклероз и ожирение.

Мясоед: Мясо – это незаменимые аминокислоты, микроэлементы, ценный белок и огромные запасы энергии.

На самом деле: в мясе не содержится никаких совершенно незаменимых жизненно необходимых веществ. Все полезные вещества, содержащиеся в мясе, содержатся так же в не мясных животных продуктах (молоке, яйцах и т.д.), в растительных продуктах, либо имеют аналоги.

Некоторые болезни действительно могут быть спровоцированы и усугублены употреблением мяса. Вернее злоупотреблением, употреблением без меры. Несоблюдение меры в питании – вот что действительно наносит вред.

**Так все-таки, вегетарианство: за или против?**

Однозначного ответа на этот вопрос просто не существует, выбор только за вами. Безусловно вредным не является как употребление мяса, так и отказ от него, если только при этом не допускается нездорового фанатизма. Кому то принесет пользу употребление мяса, но без обжорства, а кому то – воздержание от него, но без строгого веганства. Избегайте крайностей и будьте здоровы!

**В каких продуктах содержится витамин Е.**

А знаете ли вы, что дышать… вредно? «Не может быть…» - усомнятся одни, «глупости!» - отрежут другие, «шутка?» - догадаются третьи. Конечно это шутка, но как говорится, в каждой шутке… Итак, давайте разбираться по порядку.

**«Гореть всегда, гореть везде».**

Дыхание, без преувеличения, самая естественная вещь на свете, человек дышит с первого и до самого последнего момента своей жизни, буквально от первого до последнего вздоха. Но при этом не каждый успевает за всю жизнь задаться вопросом – а что собственно представляет собой процесс дыхания, и какую роль играет дыхание в функционировании организма? Тот, кто хорошо учился в школе, не прогуливая биологию и химию, без труда вспомнит, что с помощью дыхания человеческий организм включает кислород воздуха в свой метаболизм (обмен веществ), запуская процессы окисления. Зачем?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте представим наше тело в качестве машины. У нас есть «пламенный мотор» -- сердце, рабочие механизмы и ходовая часть – руки и ноги, бортовой компьютер – мозг и так далее. Наша машина работает без перерывов и выходных, даже ночью бортовой компьютер обрабатывает накопленные за день массивы информации, не говоря уж о бессменном моторе-сердце.

Для работы любой машине нужна энергия, а если машина работает непрерывно и много – то много энергии, целая прорва. Где ее взять? Подключаем долговременную память нашего бортового компьютера и вспоминаем школьную программу. Единственным подходящим для практического применения источником энергии на планете Земля является ближайшее светило – звезда по имени Солнце. «Позвольте, -- могут нам возразить, -- а как же нефть, газ, уголь? Раз уж мы сравниваем тело с машиной, то машины у нас не от солнца работают, туда бензин заливают». Верно, но в том то и дело, что энергия, заключенная в энергоносителях, это законсервированная миллионы лет назад энергия Солнца, накопленная ископаемыми растениями, животными и микроорганизмами. Вот и мы заправляем свое тело-машину концентрированной солнечной энергией, накопленной в овощах, фруктах, злаках, мясе животных и т.д.

Энергия у нас есть, осталось только ее «расконсервировать», высвободить. Как? А точно так же, как высвобождается энергия углеводородов в камерах сгорания машин, топках котельных, энергоблоках электростанций – путем сжигания. Для сжигания нужен кислород, его мы и получаем из воздуха с помощью дыхания. «Окисление есть медленное горение» -- наверняка слышал в школе каждый. Вот именно этот процесс медленного горения и происходит непрерывно в нашем организме, сложные молекулы, соединяясь с кислородом (окисляясь), распадаются на простые составляющие, выделяя энергию рвущихся химических связей. Так мы получаем энергию, необходимую для жизни.

Да, мы горим всю жизнь, горим и, увы, сгораем. Не гореть мы не можем, это горение и есть жизнь. Однако в наших силах не сжигать себя «на форсаже», а «прикрутить дроссель» до возможного минимума.

**«…значит, будем дольше жить»**

На вопрос «где живут долгожители?», наверное, девять из десяти ответят – «в горах». Причин ярко выраженного долгожительства горцев множество, тут и образ жизни богатый физическими нагрузками, и питание основу которого составляют молочные продукты, но главное – горный воздух. А какой он, воздух гор? Свежий? Чистый? Конечно, но то же самое можно сказать о морском или лесном воздухе, при этом приморские и таежные жители особым долгожительством в массе своей не отличаются. Какая же отличительная особенность свойственна именно горному воздуху? Воздух гор разряженный, благодаря этому процессы окисления в организме горцев идут медленнее, позволяя гореть дольше. Тот, кто меньше дышит – дольше живет. Парадокс!

Не спешите собирать вещи и изучать рынок недвижимости высокогорных селений Кавказа и Тибета. Заточать себя в герметичную камеру с пониженным давлением тоже не стоит. На помощь придут естественные «присадки» к «топливу» нашего организма – витамины.

Альфа-токоферол, он же витамин Е – мощнейший природный антиоксидант, то есть вещество, подавляющее процессы окисления в организме. Витамин Е защищает организм от чрезмерного сгорания на клеточном уровне, выполняя роль протектора (защитника) клеточных мембран от разрушения молекулами кислорода. Одновременно витамин Е способствует более рациональному расходу кислорода, препятствуя кислородному голоданию органов и тканей. Влияние витамина Е столь благотворно, что его по праву называют витамином молодости, красоты и долголетия.

Кроме того, витамин Е носит почетное звание «женского витамина». Являясь протектором клеток, витамин Е защищает человека, когда тот еще является комком из нескольких клеток – в самом начале внутриутробного развития. Витамин Е незаменим для поддержания репродуктивной функции, способствует зачатию и вынашиванию. Достаточное количество витамина Е в организме убережет от множества «женских» заболеваний, поможет сохранить беременность и облегчить роды.

**В каких продуктах содержится витамин Е.**

Все-таки, наш мир устроен весьма логично и рационально. Есть, наверное, высший смысл в том, что витамин, столь полезный для зарождающейся жизни, содержится именно в источниках зарождающейся жизни. Основной источник витамина Е – семена во всех видах:

-Орехи – особенно грецкие, арахис, миндаль и фундук.

-Злаки, крупы, бобы, семена подсолнечника, ростки пшеницы, отруби.

-Масло из семян – подсолнечное, кунжутное, соевое и т.д. так же богато витамином Е.

-Содержится витамин Е не только в семенах растений, но и в «семенах» животных, например в яичном желтке, рыбьей икре и молоках.

Очень важно обеспечить непрерывное поступление в организм витамина Е: дело в том, что организм не умеет накапливать это жизненно важное вещество («витамин» по-гречески – необходимый для жизни), практически весь неиспользованный запас витамина Е выводится из организма в течение суток.

Витамин Е лучше сохраняется в цельных злаках, сырых, нежареных орехах. Витамин Е растворим в жирах, поэтому еда, сдобренная растительным маслом (которое само по себе является источником витамина Е) лучше доставит витамин к «пункту назначения».