

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ВИТАМИНЫ

Какие витаминные комплексы выбрать? Как их правильно применять? Как понять, что витамины действительно вам помогают?

Как мы уже выяснили, в богатый овощами и фруктами летний сезон «наесть» себе запас витаминов нельзя. А недостаток многих витаминов человек испытывает круглый год.

Поэтому **ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПОСТОЯННО**. Витаминные комплексы можно менять и принимать их в различных формах.

## ПОЧЕМУ ПОЛИВИТАМИНЫ ЛУЧШЕ?

Целесообразнее и дешевле принимать не индивидуальные витамины, а их комплексы.

На практике, как правило, встречается дефицит не какого-то одного витамина, а полигиповитаминозные состояния, при которых организм испытывает недостаток одновременно нескольких витаминов.

## СОЧЕТАНИЕ ВИТАМИНОВ

В продуктах витамины обычно встречаются в различных сочетаниях. Во многих случаях **ВИТАМИНЫ ВЗАИМНО УСИЛИВАЮТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ДРУГ ДРУГА**.

Например, взаимно усиливается влияние на кроветворение фолиевой кислоты и цианокобаламина. Совместное действие этих витаминов создает эффект, который не может быть достигнут действием каждого из них.

В некоторых случаях токсичность витаминов уменьшается при их комбинированном применении: токсичность витамина D уменьшается под влиянием витамина А.

Кроме того, поступление одного витамина может способствовать эффективной выработке активной формы другого витамина. Так, невозможно ликвидировать нарушения, обусловленные дефицитом витамина В6, если существует недостаток витамина В2 — поскольку в превращениях витамина В6 принимают участие ферменты, зависимые от В2.

Кстати, одновременное поступление витаминов во время еды более физиологично, а их сочетание работает более эффективно – ведь с пищей мы получаем всегда целый набор витаминов.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВИТАМИНЫ РАБОТАЮТ?

**КОГДА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ОБЕСПЕЧЕН ВИТАМИНАМИ, ОН ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ** и не «задумывается» о витаминах. Плохое самочувствие, вялость, которые мы время от времени ощущаем, создают небольшой переворот в голове. Наше внимание начинает привлекать реклама витаминов и других оздоравливающих добавок.

Прежде всего, неплохо бы убедиться, что плохое самочувствие связано не с какой-то болезнью, а именно с недостатком витаминов или других важных компонентов пищи. Так что имеет смысл **сходить к врачу и обследоваться**.

Необязательно «объедаться» поливитаминами и принимать их ударные дозы. Даже низкие дозы – в пределах 30–50 процентов от рекомендуемой нормы применения — вполне способны предотвратить витаминную недостаточность.

Если витаминные комплексы принимать достаточно долго – 1–3 года – можно заметить улучшение состояния иммунной системы, повышение работоспособности и физической выносливости.

## О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ

Поливитамины принимать выгоднее и полезнее, чем по отдельности – так в организм поступают сразу несколько разных витаминов, которые нередко усиливают и дополняют действие друг друга. Не надо пытаться заменить витаминным комплексом все другие источники витаминов. Однако даже половина дозы поливитаминов от рекомендуемой способна принести ощутимую пользу организму.



С использованием информации сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



2019 год

Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17  
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ



Сбалансировать собственный рацион так, чтобы получать все необходимые для жизни вещества ежедневно, современному человеку бывает достаточно трудно. Для этого существуют витаминные комплексы.

## СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ВИТАМИНОВ

Современный человек резко снизил энергозатраты и, соответственно, чтобы оставаться в более-менее приличной физической форме, ему приходится уменьшать и количество съдаваемой пищи.

Питание получилось несбалансированным и нерегулярным. Оно не может полностью обеспечить потребности организма в белке, жирах и углеводах и не дает достаточного количества витаминов и некоторых микроэлементов.

Вредные привычки вносят дополнительную лепту в развитие недостатка витаминов: курение и алкоголь разрушают и те небольшие дозы полезных веществ, которые поступают в организм с едой.

## АВИТАМИНОЗ ОТ ФАСТ-ФУДА И ДИЕТ

Недостаток витаминов возникает из-за питания рафинированными высококалорийными, но бедными витаминами пищевыми продуктами: белым хлебом, макаронными и кондитерскими изделиями, сахаром, фаст-фудом.

Также к гиповитаминозам способны привести некоторые национальные особенности питания, религиозные запреты, вегетарианство, низкокалорийные или монодиеты, однообразие в выборе продуктов питания.



## КАЛОРИИ ПРОТИВ ВИТАМИНОВ

Так что рацион современного человека, даже если он достаточен по калорийности и составлен из натуральных продуктов, оказывается не в состоянии обеспечить организм необходимым ему количеством витаминов.

А увеличение потребления витаминов за счет пищи неизбежно приводит к избыточной массе тела из-за недостаточного движения.

Поэтому получается, что восполнить недостаток витаминов в пище можно за счет дополнительного приема витаминов и включения в рацион обогащенных витаминами пищевых продуктов. На практике удобнее всего принимать поливитаминные комплексы.

## ВИТАМИНЫ – НЕ ЛЕКАРСТВО

**ВИТАМИНЫ — НЕ ЛЕКАРСТВО**, хотя и продаются в аптеке. В обычных витаминных комплексах витамины содержатся в профилактических дозах – то есть близких к физиологической потребности организма.

Лучше выбирать комплексы, содержащие полный набор витаминов, которых **ВСЕГО 13 ШТУК**, в дозах, соответствующих рекомендуемому суточному потреблению. Эта величина указана на этикетке в процентах.

Однако **перед покупкой того или иного комплекса витаминов обязательно проконсультируйтесь с врачом**. Особенно, если у вас есть какие-либо хронические заболевания

## МОЖНО ЛИ ПЕРЕДОЗИРОВАТЬ ПОЛИВИТАМИНЫ?

Не бойтесь передозировки поливитаминов. Если, конечно, вы не собираетесь есть их килограммами.

Водорастворимые витамины группы В и С в организме человека в сколько-нибудь значительных количествах не откладываются про запас, а их избыток выводится с мочой.

Существует лишь два витамина – А и D — длительный прием которых может вызвать гипervитаминоз. Для этого их надо принимать в количествах, в сотни и даже в тысячи раз превышающих рекомендованную дозу.

Опасное влияние витамина А проявляется в дозах от 24000 до 30000 международных единиц в сутки (значение МЕ указано на упаковке препарата).

Допустимая доза витамина А для беременных – 6600 МЕ/сут. (2 мг/сут.).

Рацион современного человека с невысокой физической активностью не позволяет получить все необходимые витамины вместе с пищей. Хотя поливитамины нельзя назвать лекарствами и трудно передозировать, их прием лучше согласовать с врачом.

Многие люди недооценивают всю значимость витаминного баланса. В действительности же недостаток даже одного витамина может кардинально повлиять на внешность и самочувствие. Достаточно понаблюдать за самим собой, чтобы выяснить, каких витаминов не хватает именно вам. Глобально о возможном гиповитаминозе или авитаминозе могут свидетельствовать **вялость, повышенная сонливость, психологическая подавленность, высокая подверженность простудным заболеваниям, головная боль и т.д.**

