



объясняемрф

Как правильно принимать ВИТАМИНЫ

По назначению врача

Выписать конкретные витамины и назначить дозировку **должен терапевт, врач-эндокринолог** или **нутрициолог**. Причём на основе результатов анализа крови, который покажет, есть ли в организме дефицит каких-либо элементов.

Специалист также **определит продолжительность и график приёма пищевых добавок**. Он учтёт наличие хронических заболеваний, так как есть болезни, при которых приём определённых витаминов и минералов может навредить.



Симптомы недостатка витаминов

Среди **частых признаков**:

- ◆ постоянная сонливость и слабость
- ◆ сухость кожи и ломкость волос
- ◆ плохой аппетит и ухудшение метаболизма
- ◆ снижение иммунитета
- ◆ медленное заживление ран

Однако эти же симптомы могут быть вызваны не дефицитом витаминов, а **каким-либо заболеванием**. Точную причину недомогания определит **только врач**.



Что важно знать: водорастворимые ВИТАМИНЫ

К ним относят витамины **группы В**, которые улучшают состояние нервной системы. **В12** также отвечает за уровень гемоглобина в крови и защищает от анемии.

Их следует **принимать утром за 30 минут до еды** и **запивать только водой**. Другие жидкости будут препятствовать всасыванию витаминов в кровь. **В1** лучше **принимать отдельно**, а **В12, В5** и **В9** хорошо совместимы друг с другом.

Витамин С тоже водорастворимый. Его можно **принимать в любое время суток**, но **отдельно от В1 и В12**.



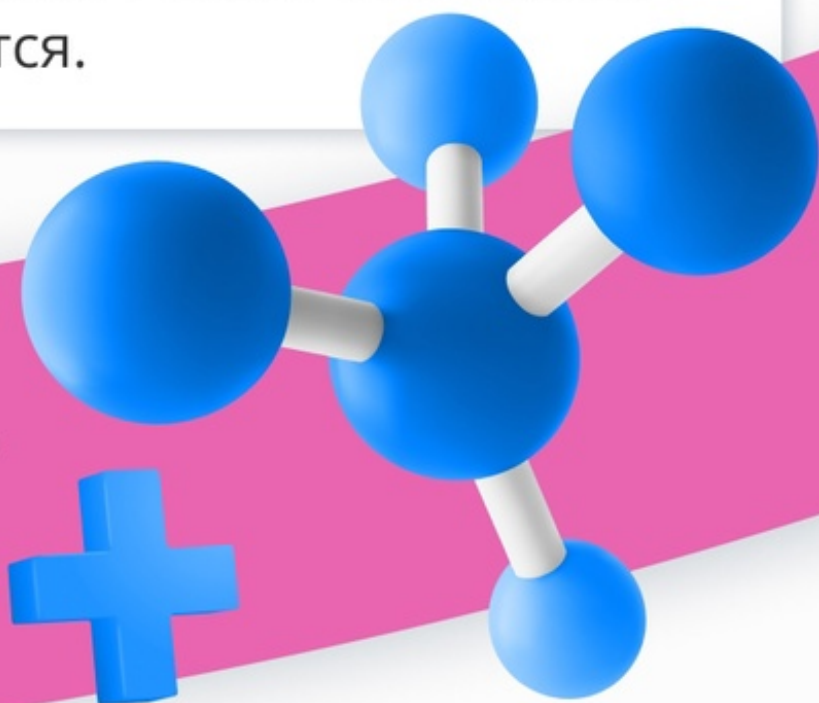
Конкретные рекомендации по применению всегда уточняйте у врача.

Что важно знать: жирорастворимые ВИТАМИНЫ

К этой группе относятся **витамины А, D, Е** и **К**. Их нельзя принимать на голодный желудок. Чтобы элементы усвоились необходима **жиросодержащая пища**: кефир, йогурт, молоко, сыр.

Эти витамины **конфликтуют между собой** и снижают эффективность друг друга, поэтому их следует принимать **по отдельности**, с интервалом 4–6 часов. Только витамины А и Е хорошо сочетаются.

Конкретные рекомендации по применению всегда уточняйте у врача.



Что важно знать: минералы и кислоты

Минералы и кислоты в большинстве случаев нужно **принимать вместе с едой**, хотя есть и исключения. И следует учитывать их сочетаемость друг с другом и витаминами:

◆ железо пейте отдельно от цинка, кальция, магния, витамина Е и лучше всего утром натощак

◆ витамин D принимайте вместе с кальцием

◆ цинк пейте утром, а магний вечером, так как он улучшает сон

◆ высокие дозы кальция, магния, железа и цинка могут снизить усвояемость бета-каротина, ликопина и астаксантина — лучше пить их в разное время

Уточните у врача, как правильно принимать назначенные вам витамины и другие добавки.

Совместимость витаминов и лекарств

Медикаменты, витамины и минеральные биодобавки **сочетать необходимо очень осторожно**, только после консультации с врачом.

Например, витамин К **может снизить эффективность** лекарств, разжижающих кровь. А препараты, которые прописывают при заболеваниях щитовидной железы, не стоит пить вместе с комплексами, которые содержат железо, кальций и магний.



Между приёмом лекарства и витаминов или минералов должно пройти **не менее четырёх часов**.

Избыток витаминов и минералов

Больше не значит лучше. Избыток витаминов и минералов **может навредить**.

Особенно если речь о жирорастворимых витаминах. Например:

- ◆ из-за избытка витамина D могут возникнуть нарушения сна, боли в суставах и мышцах, проблемы с почками
- ◆ избыток витамина E приводит к разжижению крови, возникает риск кровотечений

Поэтому пить витамины и комплексы нужно при строгом соблюдении графика приёма и дозировки.

