

## **Витамины – не конфеты.**

Если человек здоров, правильно питается и ведет активный образ жизни, баланс витаминов и минералов в его организме обычно в норме. Сильный стресс, перенесенное инфекционное заболевание, гормональный сбой и другие неблагоприятные факторы могут стать причиной дефицита полезных веществ. Кроме того, в дополнительном приеме витаминов часто нуждаются беременные женщины, дети, пожилые люди.

Симптомы недостатка полезных веществ настолько разнообразны, что самостоятельно поставить правильный диагноз невозможно. Для этого необходимо обратиться к врачу и сдать анализы.

Если по результатам исследований будет обнаружен дефицит какого-либо вещества, врач назначит терапевтическую дозу препарата для его восполнения. В целях профилактики дефицита, а также для общего укрепления организма может быть рекомендован прием витаминно-минеральных комплексов.

Многие считают витаминные комплексы панацеей от различных недугов. Приходя в аптеку, люди часто даже не знают, какие витамины им нужны, и просят совета у фармацевтов.

Потребители делят витамины на группы: для красоты (например, против ломкости волос и ногтей) и для здоровья (от усталости и для укрепления иммунитета). Только стоит помнить, что некоторые симптомы, на которые ссылаются люди (ломкость волос и ногтей, усталость), не всегда связаны с гиповитаминозами. Такие проблемы могут быть связаны и с ослаблением иммунитета, и с рядом некоторых заболеваний. Лучше в таких случаях все же посетить врача.

Витамины не обладают энергетической ценностью, не являются строительным материалом для клеток и тканей. Но без витаминов очень быстро нарушаются все обменные процессы и организм погибает. Клинические проявления авитаминозов зависят от того, какой именно витамин не поступает в организм.

Пик потребления витаминов приходится на период зима-весна и осень-зима.

Бездумный прием витаминов может привести к серьезным последствиям и ухудшению здоровья. Важно учитывать дозировку в зависимости от недостатка витамина, а также их сочетание между собой в случае необходимого приема нескольких.

### **Разберем на примере основных взаимодействий.**

Известно 13 химических соединений, которые относят к витаминам. Водорастворимые (группа В, аскорбиновая кислота (витамин С)) и жирорастворимые витамины (А, D, Е, К), не считая витаминоподобных соединений, например, таких как карнитин, метионин, липоевая кислота.

Витамин А хорошо сочетается с витаминами С и Е, а также с железом и цинком.

Витамины группы В не все «дружат» между собой. Например, с витамином В1 не следует принимать В2, В3, В6 и В12. Витамин В12 также не сочетается с витамином В2.

Витамин С отлично работает с А, Е, В5 и В9, однако не стоит сочетать его с В1, В12 и медью.

Витамин D улучшает обмен кальция и фосфора, не сочетается с витамином Е.

Витамин Е плохо усваивается при приеме с витамином D, магнием, цинком и медью. Отлично взаимодействует с А и С.

Кальций хорошо принимать с витаминами D, В6, В12, К, а также с магнием. Однако чрезмерный прием магния может стать причиной дефицита кальция. К такому же неприятному последствию может привести переизбыток железа и фосфора.

Железо хорошо усваивается в паре с А, В3, С и медью. Плохая совместимость у вещества с цинком, магнием, хромом, кальцием, витаминами Е и В12.

Магний отлично сочетается со всеми витаминами группы В, кроме В1, так как мешает усвоению этого витамина.

Многие считают, что баланс витаминов достигается путем использования правильного питания и употребления большого количества овощей и фруктов. Но не всегда это так.

Рацион питания может быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам и обеспечивать все энерготраты. Но витаминов в организме может быть недостаточно. Этому способствует и современный образ жизни. У нас в 2-3 раза уменьшились энерготраты, соответственно, мы стали меньше есть и в организм стало поступать меньшее количество необходимых веществ. Употребление большого количества свежих фруктов и овощей действительно полезно. Но они могут служить более или менее надежным источником аскорбиновой кислоты (витамина С), фолиевой кислоты (витамина В9) и каротина.

Что касается витаминов группы В, а также жирорастворимых витаминов, то их основными источниками являются не овощи и фрукты, а злаки и продукты животного происхождения (мясо, печень, почки, яйца, молоко, различные жиры и масла, хлеб из муки грубого помола, крупы), но в количествах, существенно превышающих потребности современного человека. Проблема гипо- и дисвитаминозов оказывается неразрешимой за счет простого увеличения

потребления продуктов питания. Поэтому и необходимо применение витаминных комплексов.

Для профилактических целей подходят витаминно-минеральные комплексы, отпускаемые без рецепта врача. При этом комплексы бывают универсальные (могут использоваться людьми фактически любой возрастной группы) или предназначенные для лиц определенного возраста, на что следует обращать внимание, руководствуясь рекомендациями врача и состоянием здоровья.

Требуется серьёзный подход к назначению витаминотерапии, не менее ответственный, как при назначении антибиотиков.

Принимать витамины не рекомендуется при некоторых заболеваниях кишечника, при наличии аллергии на пищевые препараты, при определенных кожных заболеваниях без четких рекомендаций специалистов.

Всегда перед принятием витаминов или витаминных комплексов необходимо прочитать инструкцию (аннотацию) к препарату, а самый верный способ помочь организму – проконсультироваться с лечащим врачом.

Ни в коем случае нельзя давать детям витамины недозированно, без назначения врача.

Выведение организма из состояния гиповитаминоза также трудоёмко, как выведение из состояния гипервитаминоза.

Бесконтрольный приём витаминов может проявиться симптомами схожими с соматическими заболеваниями, что затруднит диагностику и может повлиять на выбор лечения.

Нельзя забывать, что организм с пользой для себя усваивает только определенную дозу витаминов. Сохранить здоровье - не значит принимать витамины, как конфеты с чаем.