



Эксперт советует.

Как правильно принимать витамины.

Витамины – это биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость организма к действию токсинов к инфекциям. Они не синтезируются в организме и поступают только с пищей или в виде витаминных комплексов. Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.

Несмотря на исключительную важность витаминов в обмене веществ, они не являются ни источником энергии для организма (не обладают калорийностью), ни структурными компонентами тканей.

Поливитамины — это специальные препараты, в составе которых присутствуют самые необходимые для человеческого организма витамины. Состав подобран на основе медицинских наблюдений. Поливитамины как правило выпускаются в форме таблеток, но некоторые вводятся в виде инъекций. Обычно в составе присутствуют витамины А, В, С, Д, Е и К.

Но не стоит увлекаться бесконтрольным приёмом витаминов, ведь переизбыток определённых элементов так же опасен для организма, как и недостаток. Некоторые элементы в большом количестве могут принести вред вашему организму.

Прежде чем начинать прием витаминных комплексов, стоит хорошо ознакомиться с прилагаемым к ним инструкциям. На что обратить внимание:

Совместимость принимаемых вами комплексов. Одни витамины могут нейтрализовать действие других.

Когда принимать препарат: до, в процессе, после еды, запивая водой. Жирорастворимые витамины усваиваются только в присутствии жиров, водорастворимым необходима лишь вода. Обычно такие особенности учитываются при определении взаимосвязи между приемом комплекса и пищи. Жирорастворимые витамины А, D, E, F, K необходимо принимать вовремя или после еды, пища обязательно должна содержать жир, иначе витамины не усвоятся.

Дозировку. Некоторые препараты содержат активные вещества в количестве, равном 300–400% от суточной нормы. Обычно такие цифры можно увидеть на упаковках с водорастворимыми витаминами. Их излишки выводятся из организма,

и усваиваются они не полностью. Обычно с помощью высоких дозировок производители как раз-таки компенсируют их слабое усвоение.

Запивайте витамины чистой водой. Не используйте для этого чай, соки, морсы – они снижают их эффективность.

Не прерывайте курс приема добавок. Обычно он длится около двух недель для профилактики гиповитаминоза и четырех недель для его лечения. Затем положено делать перерыв на 3–4 месяца, после которого можно возобновить **витаминотерапию**.

К приёму витаминов следует относиться очень внимательно. Неправильное питание, недостаток, передозировка, неправильные дозы приема витаминов могут серьезно навредить здоровью, поэтому, если вы не уверены, что правильно выбрали витаминный комплекс, то лучше проконсультироваться с врачом. Он должен знать о принимаемых витаминах и лекарствах, чтобы составить максимально точную схему приема.