

Нутрициолог Вера Корбан

 korban_vera

**ГАЙД по витаминам и минералам
правила приёма и совместимость**



Нутрициолог Вера Корбан

 korban_vera

Совместимость витаминов, минералов, микроэлементов и порядок их приема

Витамины и минералы принимают непосредственное участие во всех биологических процессах. Они:



- улучшают работу иммунной системы;
- способствуют полноценному росту и развитию;
- стимулируют работу обменных процессов.

Для полноценного усвоения питательные вещества должны дополнять и усиливать действие друг друга, а не конкурировать между собой.

Для этого **необходимо правильно подбирать витаминно-минеральные комплексы** и понимать, когда обоснованно раздельное их употребление для исключения плохого усвоения или развития побочных эффектов.

Таблица совместимости витаминов, минералов, микроэлементов

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B9	B12	C	D	E	K	Бор	Железо	Магний	Медь	Кальций	Фосфор	Цинк
A																			
B1																			
B2																			
B3																			
B5																			
B6																			
B9																			
B12																			
C																			
D																			
E																			
K																			
Бор																			
Железо																			
Магний																			
Медь																			
Кальций																			
Фосфор																			
Цинк																			

 совместимы
 не совместимы

Нутрициолог Вера Корбан

 korban_vera

Особенности приема основных витаминов и минералов

Название	Время и особенности приема	Рекомендация, суточная дозировка для взрослых
Витамин А (ретинол)	Принимается с жирной пищей во время еды, можно в любой прием пищи	5000 МЕ
Витамин В1 (тиамин)	В первую половину дня, через час после завтрака	10-50 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	В первую половину дня, через час после завтрака	25-50 мг
Витамин В3 (ниацин)	В первую половину дня, через час после завтрака	15-20 мг
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	В первую половину дня, через час после завтрака	100-300 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	В первую половину дня, через час после завтрака	10-30 мг
Витамин В7 (биотин)	В первую половину дня, через час после завтрака	2000 мкг
Витамин В8 (инозит)	В первую половину дня, через час после завтрака	1-3 г
Витамин В9 (фолиевая кислота)	В первую половину дня, через час после завтрака	200-400 мкг
Витамин В12 (цианокобаламин)	В первую половину дня, через час после завтрака	500-3000 мкг
Витамин С (аскорбат)	Принимается в любой прием пищи, предпочтительно после обеда. Если дозировка большая, то разбивается на несколько приемов пищи	0,5-2 г
Витамин D (кальциферол)	Принимается после завтрака, содержащего жиры	1000-4000 МЕ
Витамин Е (токоферол)	Принимается с жирной пищей во время еды, можно в любой прием пищи. Принимать в форме смеси токоферолов вместе с витамином С	400-800 мг
Витамин К (филлохинон)	Принимается с жирной пищей во время еды, можно в любой прием пищи	100 мкг

Нутрициолог Вера Корбан



korban_vera

Название	Время и особенности приема	Рекомендация, суточная дозировка для взрослых
Железо	Между приемами пищи, для лучшего усвоения принимается совместно с витамином С. Максимально подальше от приемов пищи, содержащих кофе \ чай \ молочные продукты \ орехи \ семена	25-100 мг
Магний	После ужина или перед сном. Избыточное кол-во магния может вызывать диарею	300-400 мг
Медь	Разносится с цинком в разные приемы пищи	1-3 мг
Кальций	Принимать перед сном. Избыточное кол-во кальция может вызывать запоры. Предпочтительно разносить прием при одновременном употреблении с магнием: магний в обед и перед сном, кальций после ужина	500-1500 мг
Цинк	Разносится с медью в разные приемы пищи. Предпочтительно в форме пиколината или цитрата цинка сразу после ужина. Если не поступает медь, на фоне приема цинка может наблюдаться недостаточность меди	15-50 мг
Селен	Принимается после еды	50-200 мкг
Йод	Принимается до 12:00. Дефицит йода восполняется после восполнения дефицита селена. Предпочтительно в виде келпа \ йодида калия	100-600 мкг
Хром	Принимается во время еды. Предпочтительна форма пиколината хрома	0,2-2 мг



Дозировка должна подбираться индивидуально в зависимости от витаминно-минерального статуса и целей использования нутрицевтиков

Нутрициолог Вера Корбан

 korban_vera

- 🍀 оздоровление через питание и образ жизни
- 🍀 безопасная коррекция веса
- 🍀 индивидуальные протоколы питания
- 🍀 расшифровка анализов с рекомендациями



 запись на консультацию -
whatsApp/viber 89272060158