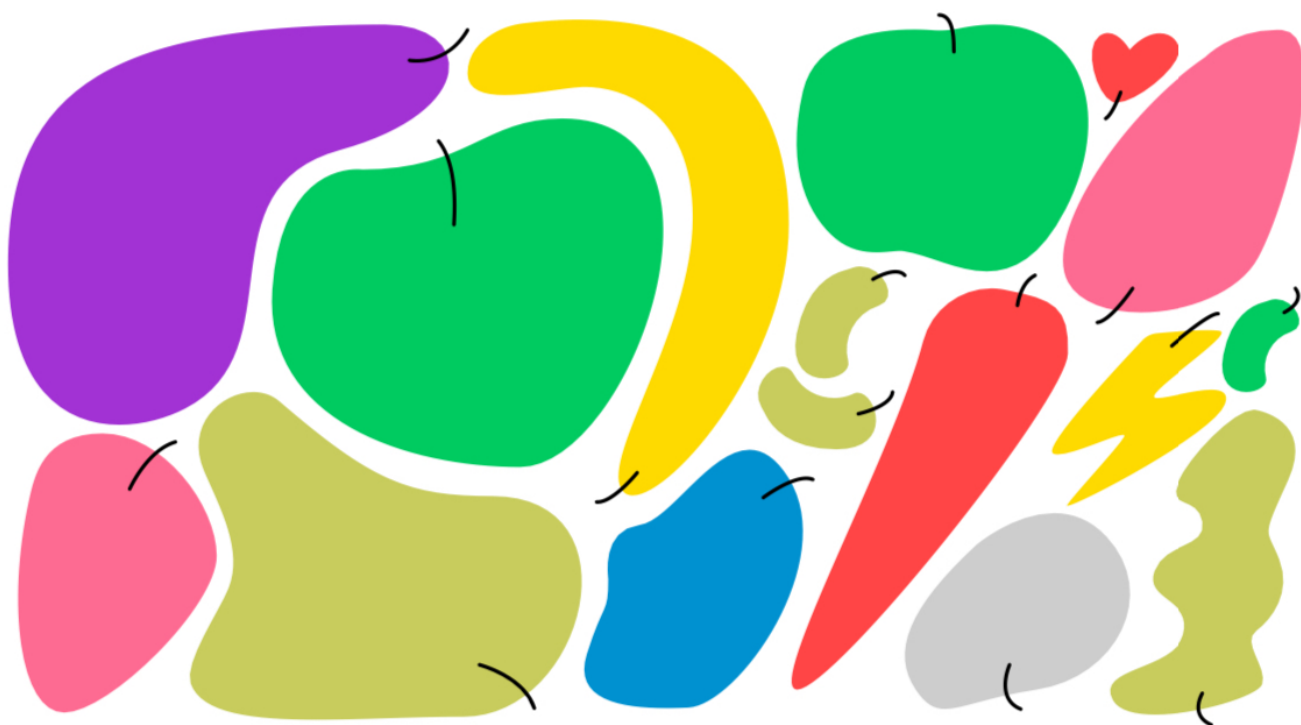


Чек-лист

Правила приёма ВСЕХ ВИТАМИНОВ



Приём витаминов для укрепления иммунитета или для решения локальных вопросов по здоровью допустим в любое время года. Это может быть приём комплексных или монопрепаратов. Монопрепараты, как правило, назначает наблюдающий врач для восполнения конкретных дефицитов.

Среди витаминов различают:

- **синтетические нутрицевтики**
(образуются в условиях химических лабораторий),
- **полусинтетические нутрицевтики**
(содержат более усваиваемые вещества, часто биодоступность повышают аминокислотами или натуральными компонентами),
- **натуральные нутрицевтики**
(растительные ферментированные компоненты).

Препараты натурального происхождения лучше усваиваются организмом и стоят дороже из-за больших затрат на сырьё. Однако, цена не всегда напрямую говорит о качестве продукта.

Принимать нутрицевтики можно в любое время суток. Запивать препараты нужно водой (кофе и чай лучше пить только через час после приёма витаминов).



Важно знать: витамины и минералы в процессе пищеварения вступают во взаимодействие, конкурируя друг с другом или, напротив, облегчая протекание биохимических процессов. Поэтому какие-то витамины имеет смысл пить одновременно, а какие-то — разграничить.



Эти нутриенты препятствуют усвоению друг друга

🕒 Их можно принимать с интервалом 4-6 часов

- Железо + хром + медь + цинк
- Кальций + железо
- Кальций + цинк
- Хром + железо
- Марганец + железо
- Медь + витамин B5
- Витамин C + медь
- Витамин E (более 250 мг/сут) + витамин K
- Витамин A + витамин K

Эти нутриенты лучше принимать вместе

★ Первый элемент повышает усваиваемость второго

- Витамин B2 + железо
- Витамин C + железо
- Витамин A + железо
- Витамин D + кальций
- Витамин E + витамин A
- Витамин K + кальций
- Витамин B1 + витамин B5
- Витамин B2 + витамин B5
- Витамин B12 + витамин B5
- Витамин B5 + витамин C
- Витамин D + фосфор
- Витамин K + витамин D + магний + кальций
(желательно использовать в комплексе из-за их роли в формировании костной ткани)
- Селен + йод

Форма препарата чаще всего не имеет принципиальной разницы: капсула, таблетка или жидкая субстанция. Однако, жидкие витамины не всегда сочетаются между собой так же хорошо, как гранулы в капсулах.



Подробная таблица о взаимодействии микронутриентов

	H	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	B ₁₂	C	A	D	E	K	Ca	Cr	Cu	Fe	I	Mg	Mo	P	Se	Zn
H				?																		
B ₁				X																		
B ₂				X												X						X
B ₅	?	X	X				X	X							0							
B ₆						X	X															
B ₉					X		X															0
B ₁₂				X	X	X		0								0						
C				X			0				?				0	X					0	
A										?	X	0				X						
D									?			X	X					X		X		
E								?	X			0										
K								0	X	0			X					X				
Ca										X		X				0						0
Cr																0						
Cu				0				0								0			0			0
Fe			X				0	X	X				0	0	0							0
I																					X	
Mg										X		X								0		
Mo															0							
P										X								0				
Se								0									X					
Zn			X			0							0		0	0						

Примечание 1. X — положительное и потенциально полезное взаимодействие; 0 — негативное и потенциально вредное взаимодействие; ? — противоречивые данные с неопределёнными последствиями при употреблении нутриентов.

Витамин B₃ не включён в основную таблицу, так как он не участвует во взаимодействиях нутриентов, имеющих значение для рациона питания.

Марганец также не включён в таблицу, так как единственное выявленное взаимодействие относится к железу, поглощение которого он может подавлять.

Витамин C вступает в реакцию не с селеном, а с селенитом, окисляя его до образования селена, не усваиваемого из ЖКТ.

Примечание 2. A — витамин A; B₁ — витамин B₁ — тиамин; B₂ — витамин B₂ — рибофлавин; B₅ — витамин B₅ — пантотеновая кислота; B₆ — витамин B₆ — пиридоксина гидрохлорид; B₉ — витамин B₉ — фолиевая кислота; B₁₂ — витамин B₁₂ — цианокобаламин; C — витамин C — аскорбиновая кислота; D — витамин D; E — витамин E; H — витамин H — биотин; K — витамин K₁ и витамин K₂; Ca — кальций; Cr — хром; Cu — медь; Fe — железо; I — йод; Mg — магний; Mo — молибден; P — фосфор; Se — селен; Zn — цинк



Некоторые производители мультивитаминных комплексов учитывают особенности усвоения нутриентов и предлагают наборы из 2-3 таблеток или капсул с разным составом для приёма в течение дня.

Важно отметить, что комплексы, которые не учитывают фактор биохимии витаминов и минералов, не принесут вреда при употреблении. Но польза от них может быть не полностью реализована.

