



ГАЙД

# Витамины и минералы

[t.me/o\\_zdorovei](https://t.me/o_zdorovei)

[https://vk.link/o\\_zdorovei](https://vk.link/o_zdorovei)

# **ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ!**

**Витамин D:** Зачем нужен, как проверить дефицит и как его восполнить.

**Витамин C:** Мощный антиоксидант – где его искать и как понять, что вам не хватает.

**Витамины B6 и B12:** Для нервной системы и энергии.

**Цинк:** Иммуитет, кожа, волосы – всё о его роли и источниках.

**Магний:** Спокойствие, сон и мышцы – как получить достаточно.

**Омега-3:** Для сердца, мозга и красоты – лучшие источники и признаки дефицита.

**Витамин E:** Защита клеток и молодость – где его найти в продуктах.

**Коэнзим Q10:** Энергия и здоровье сердца – как поддержать уровень.

**Витамин A:** Зрение, иммунитет и кожа – как не допустить недостатка.

# ВИТАМИН D

## Для чего нужен:

- Укрепляет кости и зубы, помогает усваивать кальций.
- Поддерживает иммунитет.
- Участвует в регуляции настроения и сна.

## Анализы на дефицит:

25-ОН витамин D (25-гидроксивитамин D) – основной показатель.

## Как проявляется дефицит:

- Усталость, слабость.
- Боли в костях и мышцах.
- Частые простуды и инфекции.
- Депрессия, нарушения сна.

## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок витамина D3 (холекальциферол).  
Дозировку подбирает врач!
2. Пребывание на солнце (в умеренных количествах).
3. Включение в рацион продуктов, богатых витамином D.

## В каких продуктах содержится:

- Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь).
- Яичные желтки.
- Говяжья печень.
- Грибы, выращенные под УФ-лампами.
- Обогащенные продукты (молоко, соки, каши).



# ВИТАМИН С

## Для чего нужен:

- Мощный антиоксидант: защищает клетки от повреждений.
- Укрепляет иммунитет.
- Участвует в синтезе коллагена (для кожи, сосудов, суставов).
- Помогает усваивать железо.

## Анализы на дефицит:

Анализ крови на содержание витамина С (не всегда точен).

## Как проявляется дефицит:

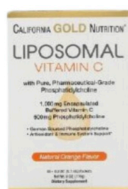
- Усталость, раздражительность.
- Кровоточивость десен.
- Медленное заживление ран.
- Частые простуды.

## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок витамина С (аскорбиновая кислота).
2. Включение в рацион продуктов, богатых витамином С.

## В каких продуктах содержится:

- Цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты).
- Ягоды (клубника, черника, малина).
- Болгарский перец.
- Брокколи, цветная капуста.
- Шиповник.



# ВИТАМИНЫ B6

**Для чего нужен:** Участвует в метаболизме аминокислот, поддерживает нервную систему, влияет на настроение.

**Анализы на дефицит:** Анализ крови на уровень витамина B6.

**Как проявляется дефицит:**

Раздражительность

- Депрессия
- Кожные высыпания
- Слабость

**Как устранить дефицит:**

1. Прием добавок B6
2. Продукты богатые витамином B6.

**В каких продуктах содержится:** Курица, рыба, картофель, бананы, авокадо, шпинат.



# ВИТАМИН B12

**Для чего нужен:** Необходим для образования красных кровяных телец, поддержания нервной системы.

**Анализы на дефицит:** Анализ крови на уровень витамина B12, гомоцистеин.

**Как проявляется дефицит:**

- Усталость
- Слабость
- Онемение конечностей
- Проблемы с памятью
- Анемия.

**Как устранить дефицит:**



1. Инъекции или прием добавок B12 (особенно важно для вегетарианцев и веганов)
2. Продукты животного происхождения.

**В каких продуктах содержится:** Мясо (особенно печень), рыба, яйца, молочные продукты.

## ЦИНК

**Для чего нужен:**

- Поддерживает иммунитет.
- Участвует в заживлении ран.
- Влияет на вкус и обоняние.
- Необходим для здоровья кожи, волос и ногтей.

**Анализы на дефицит:**

Анализ крови на содержание цинка.

**Как проявляется дефицит:**

- Частые инфекции.
- Медленное заживление ран.
- Выпадение волос.
- Проблемы с кожей (акне, экзема).
- Потеря аппетита.

**Как устранить дефицит:**

1. Прием добавок цинка (в форме цитрата, пиколината или глюконата).
2. Включение в рацион продуктов, богатых цинком.

**В каких продуктах содержится:**

- Устрицы.
- Говядина.
- Тыквенные семечки.
- Кешью.
- Нут.



# МАГНИЙ

## Для чего нужен:

- Участвует в более чем 300 биохимических реакциях в организме.
- Поддерживает здоровье нервной системы.
- Регулирует уровень сахара в крови и артериальное давление.
- Улучшает сон.
- Участвует в работе мышц.



## Анализы на дефицит:

Анализ крови на содержание магния (не всегда точен, так как большая часть магния находится в клетках).

## Как проявляется дефицит:

- Мышечные судороги.
- Бессонница.
- Раздражительность.
- Повышенное артериальное давление.
- Усталость.



## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок магния (в форме цитрата, глицината или треоната).
2. Включение в рацион продуктов, богатых магнием.

## В каких продуктах содержится:

- Зеленые листовые овощи (шпинат, кейл).
- Орехи и семена (миндаль, кешью, тыквенные семечки).
- Авокадо.
- Темный шоколад.
- Бобовые (черные бобы, чечевица).



# ОМЕГА 3

## Для чего нужны:

- Поддерживают здоровье сердца и сосудов.
- Улучшают работу мозга и когнитивные функции.
- Снижают воспаление в организме.
- Необходимы для здоровья кожи.

## Анализы на дефицит:

Анализ крови на содержание омега-3 жирных кислот (индекс омега-3).

## Как проявляется дефицит:

- Сухая кожа.
- Проблемы с памятью и концентрацией.
- Боли в суставах.
- Депрессия.

## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок омега-3 (рыбий жир, масло криля, вегетарианские источники из водорослей).
2. Включение в рацион продуктов, богатых омега-3.

## В каких продуктах содержится:

- Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь).
- Льняное семя и льняное масло.
- Семена чиа.
- Грецкие орехи.





# ВИТАМИН Е

## Для чего нужен:

- Антиоксидант: защищает клетки от повреждений.
- Поддерживает здоровье кожи.
- Участвует в работе иммунной системы.

## Анализы на дефицит:

Анализ крови на содержание витамина Е.

## Как проявляется дефицит:

- Мышечная слабость.
- Проблемы со зрением.
- Нарушения координации.

## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок витамина Е (токоферол).
2. Включение в рацион продуктов, богатых витамином Е.

## В каких продуктах содержится:

- Растительные масла (подсолнечное, оливковое, миндальное).
- Орехи и семена (миндаль, фундук, семена подсолнечника).
- Авокадо.
- Зеленые листовые овощи (шпинат).



# КОЭНЗИМ Q10

## Для чего нужен:

- Участвует в производстве энергии в клетках (особенно важен для сердца и мышц).
- Антиоксидант: защищает клетки от повреждений.
- Поддерживает здоровье сердца.

## Анализы на дефицит:

Анализ крови на содержание коэнзима Q10.

## Как проявляется дефицит:

- Усталость.
- Мышечная слабость.
- Проблемы с сердцем.

## Как устранить дефицит:

1. Прием добавок коэнзима Q10 (убихинон или убихинол).
2. Включение в рацион продуктов, богатых коэнзимом Q10.

## В каких продуктах содержится:

- Мясо (говядина, свинина).
- Жирная рыба (лосось, скумбрия).
- Орехи (арахис, фисташки).
- Растительные масла (соевое, рапсовое).



**СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.**



## ОБ АВТОРЕ

---

**Маргарита Паукова** — автор телеграмм канала ,  
нутрициолог с особым уклоном в anti-age, и моя  
цель — помочь вам не только наслаждаться  
каждым днем, но и продлить молодость и красоту.

Член АНКЗ. Прошла аттестацию НутриКампус.

**Сайт : <https://polezno.tb.ru>**

**Телеграмм канал : [https://t.me/o\\_zdorovei](https://t.me/o_zdorovei)**

**Консультация WhatsApp : +79778788802**

