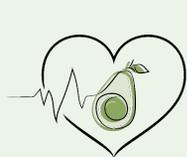


Чек-лист Прием витаминов



Ella Nutrifarm
GUIDE TO HEALTH

Эксперт в сфере здоровья и баланса.
Дипломированное образование в области
фармации (Молдова, ГУМиФ Н.Тестемицану -
2016 г) и Нутрициологии (Россия, РГСУ - 2020
г).



Приём витаминов, направленных на поддержание иммунитета и решение конкретных здоровых задач, может осуществляться вне зависимости от времени года. Этот процесс может включать как комплексные витаминные препараты, так и монопрепараты, которые, как правило, назначаются врачом для коррекции конкретных дефицитов.



В мире витаминов выделяются несколько категорий:

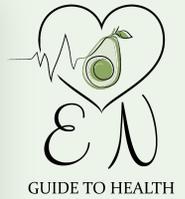
- **Синтетические нутрицевтики:** Эти вещества создаются в химических лабораториях и используются в витаминных препаратах.
- **Полусинтетические нутрицевтики:** Они содержат более легко усваиваемые компоненты, часто усиленные аминокислотами или естественными веществами, что способствует их лучшей биодоступности.
- **Натуральные нутрицевтики:** Эти вещества извлекаются из растительных и ферментированных источников.

Препараты натурального происхождения, как правило, лучше усваиваются организмом, но их стоимость выше из-за использования более качественных сырьевых компонентов. Важно помнить, что цена не всегда является единственным показателем качества продукта.

Что касается приёма нутрицевтиков, их можно принимать в любое время суток, но важно запивать их водой. Кофе и чай лучше употреблять не раньше часа после приёма витаминов, чтобы не мешать усвоению питательных веществ.



Важно понимать, что витамины и минералы, в процессе пищеварения, взаимодействуют друг с другом. Они могут конкурировать или, наоборот, содействовать биохимическим процессам. Поэтому имеет смысл учитывать, какие витамины лучше принимать вместе, а какие - лучше отдельно.



Нутриенты-синергисты 1 группа - их лучше принимать вместе в 1 прием

Первый нутриент улучшает усвоение второго

- ★ Витамин B2 + железо
- ★ Витамин C + железо
- ★ Витамин A + железо
- ★ Витамин D + кальций
- ★ Витамин E + витамин A
- ★ Витамин D + Омега 3
- ★ Витамин D + магний
- ★ Магний + B6
- ★ Витамин B1 + витамин B5
- ★ Витамин B2 + витамин B5
- ★ Витамин B12 + витамин B5
- ★ Витамин B5 + витамин C
- ★ Витамин D + фосфор
- ★ Витамин K2 + витамин D + Селен + йод
- ★ Витамин K2 + кальций + Витамин D

Нутриенты-синергисты 2 группа - их лучше принимать в одном курсе, но разделить приемы в 4-6 часов

Конкурируют за усвоение, но влияют на одни и те же системы, принимать в 1 курсе

- ★ Кальций + Магний
(при приеме с витамином D, делаем так:
Вит D + Кальций утром и Магний вечером
в органической форме)
- ★ Железо + B12
- ★ Магний + B12
- ★ B9 + B12

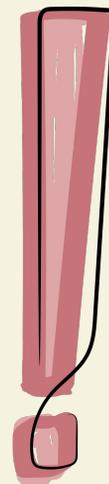
Нутриенты, прием которых нужно разделить (либо интервалом в 4-6 часов, либо разделить курсы)

Препятствуют усвоению друг друга

- ★ Железо + хром + медь + цинк
- ★ Кальций + железо
- ★ Кальций + цинк
- ★ Хром + железо
- ★ Марганец + железо
- ★ В12 + Витамин С
- ★ Магний + фосфор
- ★ Медь + Витамин В5
- ★ Витамин С + медь
- ★ Витамин С + селен
- ★ Витамин Е (более 250 мг/сут) + Витамин К
- ★ Витамин А + Витамин К

На усвоение, кроме самих элементов, также влияет их соединение и форма выпуска. Жидкие формы обычно взаимодействуют друг с другом хуже, чем гранулы в капсулах. Потому как их взаимодействие может начаться раньше, чем усвоение организмом.

Например, если вы пьете железо в капсулах, то для лучшего усвоения принимайте вместе с витамином С в растворе (можно прямо запивать). Потому как железу нужна среда для окисления в нужную для усвоения форму.



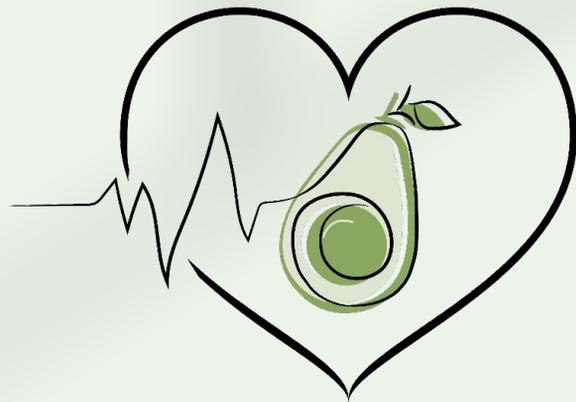
Большинство производителей мультивитаминных комплексов не задумываются над формой и качеством соединения, а также над взаимодействием нутриентов внутри продукта. Такие комплексы вряд ли принесут вред, но их польза будет меньше ожидаемой.

Таблица взаимодействия нутриентов

	B1	B2	B5	B6	B9	B12	C	A	D	E	K	Ca	Cr	Cu	Fe	I	Mg	P	Se	Zn
B1			🥑																	
B2			🥑												🥑					🥑
B5	🥑	🥑				🥑	🥑							!						
B6					🥑	🥑														
B9				🥑		🥑														!
B12			🥑	🥑	🥑		!								!	!				
C			🥑			!				?					!	🥑				!
A									?	🥑	!				🥑					
D								?			🥑	🥑					🥑	🥑		
E							?	🥑			!									
K								!	🥑	!		🥑					🥑			
Ca									🥑		🥑				!					!
Cr															!					
Cu			!				!								!					!
Fe		🥑				!	🥑	🥑				!	!	!						!
I																				🥑
Mg									🥑		🥑							!		
P									🥑									!		
Se							!									🥑				
Zn		🥑			!							!		!	!					

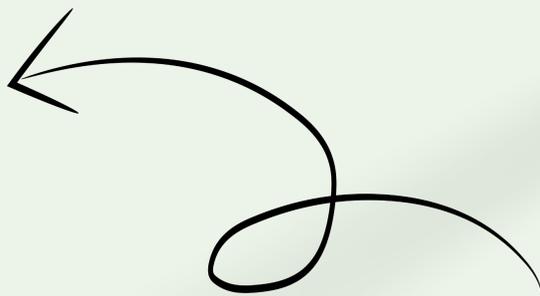
-  положительное и потенциально полезное взаимодействие
-  недостаточно изученные противоречивые данные
-  потенциально вредное взаимодействие

Ella Nutrifarm



GUIDE TO HEALTH

В социальных сетях:



Нажмите, чтобы открыть