**Государственное учреждение**

**«Центр гигиены и эпидемиологии»**

**Управления делами Президента Республики Беларусь**

# Как правильно принимать витамины



**Минск-2019**

Вопрос, как выбирать и как правильно принимать витамины, волнует многих, ведь витамины в организме человека ничем нельзя заменить.

Витамины и минералы способствуют оптимальной работе ферментов и гормонов, отвечающих за все обменные процессы в организме, это основа для усвоения белков и углеводов, основа хорошего иммунитета. Достаточное их количество в организме предотвращает различные заболевания. **Сухие и ломкие волосы и ногти, раздражительность, апатия, чувство усталости, частые простуды, обострение хронических заболеваний – первые признаки дефицита витаминов в организме.**

**Что необходимо организму?**

Часто витамины не синтезируются в организме, а попадают туда с пищей или в качестве биологически активных добавок. Рацион каждого человека должен состоять из следующих витаминов:

1. С (цитрусовые и шиповник);
2. В1 (содержится в пшене);
3. В2 (говяжьей печень, молочные продукты и яйца);
4. В12 (в мясе);
5. А (содержится в курином желтке, зеленом горошке, моркови и тыкве);
6. Е (овсянка);
7. D (морская рыба).

Осенью и зимой иммунитет ослабевает, требуется дополнительно принимать витамины и минералы, которые содержатся в поливитаминных комплексах.

Витамины можно условно поделить на 2-е группы: водорастворимые и жирорастворимые. Первые полностью вымываются из организма, а не накапливаются в нем, поэтому должны входить в потребляемые продукты питания. К ним можно отнести:

1. Тиамин (витамин В1) – требуется для того, чтобы в организме правильно усваивались жиры и углеводы. Нехватка В1 может стать причиной нервных растройств и проблем с кишечником.
2. Рибофлавин (В2) – накапливает в организме витамин В12, который служит для объединения пигментов, улучшает зрение.
3. Холин (В4) – регулирует обмен жиров.
4. Пантотеновая кислота (В5) – присутствует в белковом, жировом и углеводном обмене.
5. Инозит (В8) – способствует правильному обмену веществ в нервной ткани.
6. Цианокобаламин (В12) – оптимизирует работу печени и нервной системы.
7. Пиридоксин (В6) – способствует улучшению обменных процессов белков и жиров, необходимых для правильного функционирования нервной системы.
8. Кальция пангамат (В15) – считается одним из главнейших веществ в лечении и профилактике преждевременного старения.
9. Фолиевая кислота (Вс) – стимулирует развитие эритроцитов в костном мозге. Нехватка Вс проявляется в виде малокровия.
10. Аскорбиновая кислота (С) – обеспечивает быстрое заживление ран, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, является одним из важнейших факторов для правильной жизнедеятельности человека.
11. Никотиновая кислота (РР) – улучшает обмен углеводов, способствует расширению сосудов и положительно влияет на гемодинамику.

Жирорастворимые витамины запасаются впрок, но расходуются гораздо быстрее, поэтому организму требуется регулярное пополнение витаминных запасов. К ним относятся:

1. Ретинол (витамин А) – участвует в образовании зрительного пигмента, обеспечивает хорошее зрение и способствует обмену веществ.
2. Кальциферолы (Д) – группа витаминов Д1, Д2, Д3, которая участвует в регуляции фосфорного и кальциевого обмена. Дефицит витамина Д приводит к рахиту.
3. Токоферолы (Е) – регулирует нормальное развитие плода у женщин в положении, нормализует функции половых желез.

Многие витамины (например, группы В) плохо усваиваются организмом, их можно получать в виде инъекций.

**Как правильно принимать витамины?**

Для того, чтобы употребление витаминов было более эффективным, надо принимать их грамотно. Сначала нужно внимательно ознакомиться с инструкцией и четко следовать указаниям: пить строго до или после еды и в определенное время суток. Наиболее эффективным временем усвоения витаминов считается первая половина дня.

Нельзя употреблять витамины на голодный желудок – может возникнуть тошнота и головокружение.

Очень часто результат употребления витаминов виден через некотрое время, так как многие из них начинают оказывать действие в процессе накопления. Поэтому их следует принимать курсами. Длительность одного курса приема обычно составляет один месяц. Перерыв между курсами приема должен составлять 2-3 недели.

Не рекомендуется принимать постоянно одни и те же витамины. Закончив принимать один курс, поменяйте его на другой. Запивать их нужно большим количеством жидкости, чтобы организм мог без труда вывести излишки, и только питьевой водой. Другая жидкость (чай, сок) может вызвать анафилактический шок.

При принятии комплекса нужно точно знать, сочетаются ли эти витамины между собой. Несовместимость компонентов может привести к неэффективности всего лечения. Нельзя принимать все витамины сразу, если нужно принимать несколько видов за один день.

Принимать витамины вместе с антибиотиками категорически запрещается. Если же период приема совпал с периодом лечения любыми медикаментами, необходима консультация врача- специалиста.

Людям с пищевой аллергией следует внимательно относиться к приему витаминов и минералов. Ни в коем случае нельзя увеличивать или уменьшать дозировку, указанную в аннотации.

От знания того, как правильно принимать витамины, зависит весь курс лечения или профилактики.

**Нужны ли витамины и минералы детям?**

У современных детей с рождения очень слабый иммунитет, поэтому они подвержены частым простудам и инфекционным заболеваниям. Своевременное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами и минералами поможет избежать ряда проблем, касающихся здоровья.

В наши дни существует много различных поливитаминных комплексов, созданных для детей. Для самых маленьких – поливитаминные комплексы в виде сиропов, для детей постарше – драже и таблетки. Огромную роль следует уделять питанию ребенка. Каждодневный рацион должен состоять из творога, яиц. Овощей и фруктов и свежевыжатых соков.

Эффект комплекса зависит и от того, как долго он принимается. Пить витамины лучше по 3-4 курса в год. В целях профилактики курс приема может составлять 1-2 месяца. Во время перерывов между курсами принимайте аскорбиновую кислоту.

Тираж 500 экземпляров