Вред и польза витаминов и минералов

**Сегодня идет очень много разговоров касательно того, что минералы и витамины несовместимы, и что нужно принимать несколько таблеток, вместо одной поливитаминной. Верно ли это утверждение и как действительно правильно принимать витамины?**

Как взаимодействуют витамины и минералы?

Например, усвоение магния увеличивается при одновременном употреблении с витамином В6, а обмен кальция и фосфора улучшается при помощи витамина D. Однако, во многих случаях может быть и наоборот: так, избыток витамина С вызывает нехватку меди, а кальций мешает усвоению железа.

Поэтому, многие специалисты рекомендуют вместо одной поливитаминной таблетки выпивать несколько таблеток отличных по составу в разное время суток.

Для кого предназначены поливитаминные комплексы с минералами?

Целебный эффект поливитаминных комплексов проявляется только в том случае, если был их недостаток. Перед тем, как начать применение какого-либо комплекса, узнайте, с помощью анализа волос, каких минералов в вашем организме не хватает, а каких с излишком. Имея результаты такого анализа, врач поможет вам подобрать подходящий комплекс.

Что касается витаминов, то избыток их в организме не так страшен, поскольку он не накапливается, а выводится из организма естественным путем.

Нужно ли принимать поливитаминные комплексы зимой?

Нужно, нужно и еще раз нужно! Зимой организм испытывает катастрофическую нехватку витаминов и минералов и нуждается в вашей поддержке.

Как принимать поливитамины, постоянно или курсами?

Поливитаминные комплексы следует принимать курсами, от одного до трех раз в год. В периоды, когда вы не принимаете поливитамины, принимайте аскорбиновую кислоту по 50-75 мг в день. Витамин С быстро выводится из организма, поэтому дефицит его происходит почти постоянно.

После еды или натощак?

В пище чаще всего содержатся вещества, которые способствуют усвоению витаминов. Поэтому поливитаминные комплексы часто назначают принимать во время еды, запивая большим количеством жидкости.

Сейчас широко распространены медленно растворимые препараты, которые усваиваются порядка 8-12 часов. В таких комплексах витамины усваиваются намного лучше.

В случае, если поливитамины «жевательные», то они проглатываются целиком, без раскусывания или разжевывания, иначе часть витаминов может разрушиться.