Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

При авитаминозе и гиповитаминозе использование комплекса витаминов – основной способ поддержать здоровье. Но что необходимо знать и делать, чтобы микронутриенты (витамины и минералы) усваивались организмом на 100%?**Есть несколько причин**
, которые мешают организму полноценно воспринимать витаминную терапию:

- Курение, употребление кофе и алкоголя.

- Проблемы с желудочно-кишечным трактом, хронические заболевания и непереносимость молочных продуктов.

- Неполноценное питание и диеты.

 Как же улучшить усвояемость витаминов? При комбинированном приеме микронутриенты могут хорошо сочетаться и усиливать своё действие или напротив – снижать эффективность и разрушать друг друга:

- Витамин А хорошо сочетается с витаминами С и Е, а также с железом и цинком.
- Витамины группы В не все «дружат» между собой. Например, с витамином В1 не следует принимать В2, В3, В6 и В12. Витамин В12 также не сочетается с витамином В2.
- Витамин С отлично работает с А, Е, В5 и В9, однако не стоит сочетать его с В1, В12 и медью.
- Витамин D улучшает обмен кальция и фосфора, не сочетается с витамином Е. Витамин Е плохо усваивается при приеме с витамином D, магнием, цинком и медью. Отлично взаимодействует с А и С. Кальций хорошо принимать с витаминами D, В6, В12, К, а также с магнием.
- Железо хорошо усваивается в паре с А, В3, С и медью. Плохая совместимость у вещества с цинком, магнием, хромом, кальцием, витаминами Е и В12.
- Магний отлично сочетается со всеми витаминами группы В, кроме В1, так как мешает усвоению этого витамина.

Ешьте свежие продукты, которые не подвергались тепловому воздействию, потому что в них концентрируется наибольшее количество витаминов и питательных веществ. Старайтесь подвергать фрукты и овощи минимальной тепловой и кулинарной

обработке.

Важно! Перед приёмом и для правильного сочетания препаратов важно проконсультироваться с лечащим врачом.