

Нередко люди используют различные витаминные и минеральные добавки, а также разнообразные другие биологически активные добавки к пище для оптимизации и обогащения своего рациона. И хотя использование поливитаминов несколько снизилось в последнее время, использование витамина Д и БАД с полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 значительно увеличилось.

Среди наиболее популярных биологически активных добавок - пробиотики, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, мультивитамины, витамин С, куркума, кальций и магний.

Стоит обратить внимание на то, когда и как эти биологически активные добавки принимают – например, с едой или без, утром или в вечернее время, до или после тренировки (если вы занимаетесь спортом).

Время и обстоятельства использования биологически активных добавок могут иметь значение как с точки зрения их безопасности, так и эффективности. Определенные добавки также могут быть противопоказаны при отдельных состояниях здоровья или если при приеме некоторых лекарственных средств.

### **Вот несколько простых и полезных рекомендаций по использованию наиболее распространенных биологически активных добавок.**

Мультивитамины содержат в своем составе как водо- так и жирорастворимые витамины, а иногда также и минеральные вещества. Их рекомендуется принимать по полдозы утром, во время завтрака, а вторую половину ежедневной нормы – во время основного приема пищи (во время обеда или ужина). Принимать мультивитаминные биологически активные добавки вместе с пищей в целом безопаснее. Например, витамины группы В и витамин С при приеме натощак могут вызвать болезненные ощущения в желудке или тошноту. Жирорастворимые витамины не принесут пользы, если их употреблять без небольшого количества жира, например с яйцом, или растительным маслом. При этом

следует избегать чрезмерного использования жира, поскольку это препятствует всасыванию из желудочно-кишечного тракта водорастворимых витаминов.

Если вы используете отдельные витамины или минеральные вещества, следует обратить внимание не только на время их приема, но и на комбинацию с другими биологически активными добавками. Так, например жирорастворимый витамин К2 предпочтительно принимать с пищей, содержащей некоторое количество жира, днем или вечером. Кальций можно принимать в течение дня, а магний лучше всего принимать на ночь и не совмещать его прием с приемом пищи. Среднему здоровому человеку требуется в сутки порядка 200 мкг витамина К2, но при одновременном приеме высоких доз витамина Д это количество может быть выше. Людям, применяющим антагонисты витамина К (лекарственные средства, снижающие свертываемость крови), не рекомендуется использовать биологически активные добавки к пище с витамином К2, поэтому предварительно, перед использованием любых биологически активных добавок, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

Цинк не следует принимать совместно с кальцием и (или) железом, поскольку они могут мешать усвоению цинка организмом.

Также следует избегать употребления кальция или витамина Е с железом, так как они препятствуют усвоению железа.

Железо также лучше всего принимать натощак, либо утром, либо днем.

Магний, который является одним из важнейших минеральных веществ для нашего организма, лучше всего принимать вечером, и его прием не зависит от приема пищи. При этом магний и кальций (если вы принимаете кальций) лучше принимать одновременно.

При регулярных занятиях спортом стоит рассмотреть возможность употребления кальция и магния в соотношении 1:2 соответственно во время еды перед тренировкой. Хотя идеальное соотношение магния к кальцию считается 1:1, большинство людей получают из своего рациона гораздо больше кальция, чем магния.

Витамин В12 довольно плохо всасывается из желудочно-кишечного тракта, поэтому для оптимизации всасывания лучше всего принимать его натощак. Также витамин В12 может взаимодействовать с различными препаратами, в том числе лекарствами от потери костной массы, рака, подагры, высокого кровяного давления и гиперсекреции желудка, такими как блокаторы H2 рецепторов и ингибиторы протонной помпы, поэтому перед началом его использования необходимо проконсультироваться с врачом.

Неперевариваемые пищевые волокна – клетчатка – могут препятствовать усвоению жиров организмом, поэтому большинство таких биологически активных добавок лучше всего принимать отдельно от любых биологически активных добавок с полиненасыщенными жирными кислотами. Следует помнить, что такие пищевые добавки замедляют движение пищи через желудок и кишечник, поэтому их лучше всего принимать не менее чем за три или четыре часа до тренировки или соревнования, либо ближе к концу дня. Псиллиум лучше всего принимать через два часа после еды, запивая полным стаканом воды. Что касается биологически активных добавок с ПНЖК омега-3, они могут вызвать расстройство желудка, если принимать их непосредственно перед тренировкой, поэтому лучше перенести их прием на время завтрака, вместе с мультивитаминами.

Также имейте в виду, что добавки с маслом криля противопоказаны людям с аллергией на моллюсков.

Не следует принимать биологически активные добавки к пище с ПНЖК омега-3 при нарушении свертываемости крови или приеме антикоагулянтов.

Биологически активные добавки, содержащие бромелайн, папаин при приеме с пищей могут улучшить пищеварение. Хотя достоверные сведения об эффективности бромелайна для снижения болей в мышцах после тренировок в настоящий момент отсутствуют, однако если вы принимаете бромелайн в этих целях, то используйте его натощак после тренировки, утром или днем.

Пробиотики помогают поддержать и восстанавливать нормофлору кишечника, поставляя в наш организм полезные бактерии. Их лучше всего принимать натощак, за два-три часа до первого приема пищи или после последнего приема пищи. Также для повышения эффективности пробиотических добавок имеет смысл сократить потребление обработанных продуктов и сахара.

Как правило, антиоксидантные биологически активные добавки, такие как ресвератрол, астаксантин, витамин Е, убихинол, являются жирорастворимыми и их лучше всего принимать с жирной пищей.

Убихинол оптимально принимать, разделив суточную норму на 2 приема, во время основных приемов пищи с блюдами, содержащими жиры.

Витамин Е и астаксантин можно принимать один раз в день с жирной едой, чтобы увеличить их всасывание.

Биологически активные добавки, содержащие ресвератрол, можно принимать натощак.

Прием антиоксидантных биологически активных добавок спортсменами или людьми, регулярно занимающимися спортом, непосредственно перед тренировкой имеет любопытный эффект снижения чувствительности к инсулину. Это также препятствует способности организма защищать себя от окислительного повреждения. По этой причине антиоксидантные биологически активные добавки следует принимать перед едой и только в случае действительно сложных соревнований (тренировок). Во всех остальных случаях эти биологически активные добавки следует принимать как можно позже после тренировки.

Как правило, чем разнообразнее и полноценнее ваше питание, тем меньше биологически активных добавок вам понадобится. Рациональное питание является лучшим способом обеспечить организм всеми необходимыми организму питательными веществами.

Вегетарианцы и веганы возможно являются одними из немногих, кому действительно нужно употреблять определенные биологически активные добавки, так как многие важные питательные вещества содержатся только в продуктах животного происхождения.

Полинасыщенные жирные кислоты омега-3, витамин В12 – вот самые первые приходящие в голову примеры нутриентов, которые недополучают люди, придерживающиеся вегетарианского или веганского типа питания. А ведь недостаток любых питательных веществ, витаминов, минералов может нанести значительный ущерб здоровью.

Также биологически активные добавки могут быть весьма полезны при определенных дефицитах макро- и микронутриентов в вашем питании. Просто нужно иметь в виду, что чем больше добавок принимается, тем сложнее становится сделать это правильно и с максимальной пользой для здоровья.