

В основном у людей наблюдается дефицит витамина D, а также витаминов групп B и E. У части населения России встречается недостаток сразу трех и более витаминов. При этом витамины нашему организму нужны постоянно. Рацион современного человека (по калорийности 1800 ккал для женщин и 2500 ккал для мужчин) не позволяет полностью обеспечить витаминами и минеральными веществами организм.

Нехватку витаминов иногда можно определить самостоятельно

**Недостаток витамина А (ретинола)** сопровождается сухостью кожи, ломкостью волос, появлением поперечных полосок на ногтях, заболеванием глаз, куриной слепотой (снижение зрения в темноте), гастритом, диареей, а у детей - замедлением физического и интеллектуального развития.

**О нехватке витамина Е (токоферола)** скажет повышенная проницаемость и ломкость капилляров, когда даже при лёгких ушибах появляются и долго не проходят синяки, мышечная слабость, бледность.

**Недостаток витамина D (кальциферола)** может сопровождаться судорогами, нарушением психомоторных реакций, склонностью к переломам костей и их медленному срастанию. У детей может развиваться рахит, при котором нарушается костеобразование, деформируется скелет.

**Дефицит витамина С (аскорбиновой кислоты)** проявит себя общей слабостью, быстрой утомляемостью, частыми простудами, кровоточивостью дёсен и долгим заживлением ран и порезов.

**О недостатке витамина В1 (тиамина)** говорят раздражительность, ухудшение аппетита и сна, мышечная слабость, изменения психики.

**Для нехватки витамина В2 (рибофлавина)** характерны трещины на губах и в углах рта,

ощущение «песка в глазах», светобоязнь, нарушение восприятия цветов. Недостаток витамина может вызвать анемию.

**Из-за недостатка витамина В5 (пантотеновой кислоты)** появляется сухость и шелушение кожи, седеют и выпадение волосы, постоянно ощущается усталость. Также могут быть желудочно-кишечные расстройства.

В большинстве случаев проблему гиповитаминоза можно решить путем приема поливитаминных комплексов

### **Каким образом выбирать витамины?**

В идеале, сначала необходимо получить консультацию врача, чтобы он назначил анализы и на их основании определил, сколько и каких витаминов не хватает, а потом уже порекомендовал витаминно-минеральные комплексы как раз с нужными дозировками. Однако на практике многие назначают себе витамины сами. Надо обращать внимание на индивидуальные особенности организма — пол и возраст. Есть витаминно-минеральные комплексы для мужчин, женщин и детей.

### **Как рассчитать длительность курса?**

Нужно исходить из того, какая дозировка витаминов указана на упаковке. Чаще всего встречаются такие: 50%, 100% и более 100% от суточной потребности. С учетом этих дозировок сами производители в инструкции по применению пишут, как и сколько витаминного препарата следует принимать.

### **На что следует ориентироваться при подборе дозировки?**

Чем разнообразнее рацион питания, тем больше витаминов организм получает. Если же человек придерживается ограничительной диеты, возможно, ему необходимы

отдельные витамины в повышенных дозах. Физические нагрузки также требуют дополнительного потребления витаминов. Например, спортсменам или тем, кто активно занимается фитнесом, необходимы более высокие дозы витаминов А, С, группы В, а также минеральные вещества — кальций, медь, цинк, магний.

### **Возможна ли передозировка витаминов, если человек начал принимать их самостоятельно?**

Выводиться из организма может только избыток водорастворимых витаминов. Это витамины группы В и витамин С. Жирорастворимые витамины — А, Е, D, К имеют свойство накапливаться в организме. По этой причине некоторые производители специально немного уменьшают дозировки таких витаминов по отношению к суточной потребности. Конечно, они могут вызывать негативные последствия для организма, но только в том случае, когда суточная доза потребления превышена в десятки раз.

Если человек покупает витаминно-минеральные комплексы, разрешенные к продаже в России или на территории Таможенного союза, то риска передозировки нет. Номер свидетельства о госрегистрации обычно указывается на инструкции к препарату или его упаковке. А вот если приобретать витамины на сайтах в интернете, то никакой гарантии нет. Например, в США для некоторых витаминов не установлены верхние допустимые уровни потребления, поэтому дозировки в таких витаминно-минеральных комплексах могут в разы превышать российские. Плюс к тому, некоторые люди покупают сразу несколько баночек с витаминами — для глаз, иммунитета, крепких костей и т.д. Принимают горстями, а потом удивляются, почему им становится плохо.

Возможна индивидуальная непереносимость компонентов, входящих в витаминно-минеральный комплекс (красителей, ароматизаторов, прочих добавок). Других побочных действий, если принимать препарат, как написано в инструкции, опасаться не стоит.

### **Как и когда следует принимать витаминные комплексы?**

Надо помнить, что на голодный желудок витамины также не стоит пить. Обычно рекомендуется принимать их во время или после еды. Разжевывают только

жевательные пастилки, но не таблетки или капсулы. Запивать витамины нужно достаточным количеством обычной воды.

Существует распространенный предрассудок, что искусственные витамины, кроме витамина D, могут быть вредны. Они якобы хуже усваиваются, чем из натуральных продуктов, и даже могут вызывать рак.

Однако, синтетические витамины ничем не хуже тех, которые входят в состав пищевых продуктов, потому что химическая формула веществ одинаковая. Более того, усвояемость витаминов из продуктов часто определяется по усвояемости их из витаминно-минерального комплекса.