**Какие витамины выбрать для профилактики простуд зимой?**

**Консультация специалиста**

Все витаминные комплексы имеют не только разную цену, но и разный состав. При этом покупать таблетки наобум и ждать волшебства не стоит. В идеале перед приобретением витаминного комплекса желательно проконсультироваться с врачом: он определит, каких витаминов, минералов и других полезных элементов не хватает именно вашему организму. Ведь, например, все знают о пользе йода, но не все задумываются о том, что его переизбыток в организме не менее опасен.

**Комплекс «Всё в одном»**

На сегодняшний день известно 13 витаминов, жиро- или водорастворимых. Если производитель обещает полезностей сверх этой цифры – отказывайтесь от покупки, перед вами некачественный продукт.

**Синтетические витамины**

Самыми дешевыми являются синтетические витамины, которые получены химическим путем в лабораторных условиях. В пример можно привести обычную аскорбинку и капсулы витамина Е. Они плохо усваиваются, так как состоят из химических веществ в чистом виде и с органикой практически не связываются. Польза от курса будет, но значительно меньше, чем от более дорогих вариантов.

**Полусинтетические комплексы**

Есть комплексы, которые для более легкого усвоения организмом включают минералы в хелатной или цитратной форме. Активное вещество в таких случаях, например, железо, соединяют с аминокислотами. Зачастую такие комплексы действительно приносят более заметный результат.

Также более биодоступными являются витаминно-минеральные комплексы с добавками. В состав препаратов добавляются натуральные компоненты: экстракты сушёных овощей, ягод, фруктов, трав, а также энзимы и биофлавоноиды. Стоят эти витамины дороже чисто синтетических, но и результат дают более высокий

**Натуральные витамины**

Ничто не сравнится в полезности с целым яблочком или апельсином, но очень близкие аналоги можно найти в аптеке. Растительные ферментированные витамины маркируются как RAW-витамины, или сырые витамины. Такое название означает полностью натуральный состав - синтетических витаминов здесь быть не должно, каждый компонент комплекса извлекается из природного сырья. Кроме того, они не проходят термической обработки и заморозки. Обычно это самая дорогая группа витаминно-минеральных комплексов, представленная лишь несколькими производителями. Такие витамины редкость в аптеках. В основном, их приходится заказывать на онлайн-сервисах.

**Чем поднять иммунитет**

Витамин А, или ретинол, укрепляет волосы и участвует в регенерации кожи, ускоряет рост ногтей и волос. Необходим для поддержания остроты зрения и хорошего иммунитета. Стоит учитывать, что в организме витамин А растворяется с помощью жиров, поэтому употреблять его в период строгой диеты нет смысла.

Витамины группы В укрепляют нервную систему, участвуют в обменных процессах. Особенно полезно их принимать людям, склонным к сезонному упадку сил и настроения, быстрой утомляемости и напряженно работающим.

Витамин Д вырабатывается организмом самостоятельно, но только под воздействием солнечного света. Поэтому осенью, когда световой день становится значительно короче и часто бывает пасмурно, следует принимать полезный элемент в каплях. Это позволяет регулировать дозировку. Употребление витамина Д является надёжной защитой от ОРВИ в осенний период, так как существенно повышает уровень иммунитета, считает доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой клинической нутрициологии РУДН Светлана Орлова. При этом однократный приём сверхвысоких доз витамина D не влияет на устойчивость организма к простудным заболеваниям, а ежедневное регулярное применение более низких доз оказывает положительное влияние на иммунитет.

**Дозировка**

Перед приобретением витаминного комплекса лучше проконсультироваться с врачом – он определит, каких витаминов, минералов и других полезных элементов не хватает организму конкретного человека.

Время приема препарата зависит от дозировки. Существуют три основные группы:

– с половиной рекомендуемой нормы потребления витаминов,

– с полной дневной нормой,

– комплексы, включающие более 100% суточной нормы.

Последние витамины быстрее восполнят дефицит веществ в организме, но принимать их следует не дольше двух недель.

Витамины с высокой концентрацией веществ рекомендуют принимать пожилым людям. Подойдут такие комплексы и мужчинам, чья потребность в некоторых витаминах выше, чем у женщин. Детям врачи советуют приобретать препараты с низкой дозировкой, на которых отмечен возраст ребенка.

**Совместимость витаминов и минералов**

Некоторые витамины и минералы не должны находиться в одном комплексе, поскольку снижают полезное действие друг друга:

– передозировка витамина С приводит к вымыванию меди из организма, к тому же он плохо сочетается с В1 и В12;

– витамин А несовместим с витамином В12;

– витамин В1 не сочетаем с витаминами В2, В3, В6, В12, С, магнием и кальцием. При этом он прекрасно усваивается в сочетании с витамином В5;

– витамин В2 не стоит принимать совместно с В1, В12, железом и медью. Наилучшие сочетания - с В3, В5, В6, В9, К и цинком;

– витамин В5 несовместим только с медью, зато хорошо сочетается с витамином С, В12, В9, В2 и В1;

– В6 не сочетается с В1 и В12, хорошие сочетания этого витамина с В2, В3, медью, кальцием и цинком;

– В9 не совместим с цинком, но хорош в связке с В2, В5, В12 и С;

– В12 «не дружит» с А, В1, В2, В6, С, Е, железом и медью.

ИСТОЧНИК: <https://bel.ru/cards/21-09-2018/kakie-vitaminy-vybrat-dlya-profilaktiki-prostud-v-osenniy-period>