

Источник: «Белорусская нива» - 2012-07-27

Витамины? Лучше с грядки!

Нужно ли летом принимать таблетки – витамины?

– Терапевт еще весной выписала мне мультивитамины. Упаковка большая, и вот уже лето, а я их все еще пью. Но при этом ем свежие фрукты, ягоды, овощи. Может, мне сейчас таблетки-витамины и ни к чему? Вообще, сколько их можно принимать, надо ли делать перерывы?

Карина САКОВИЧ, г. Несвиж

Консультирует начальник отдела питания РУП [«Научно-практический центр Национальной академии наук Беларуси по продовольствию»](#) доктор медицинских наук Элеонора КАПИТОНОВА.

— Карина, прием витаминов, естественно, зависит от того, как вы питаетесь. Если у вас разнообразное, полноценное питание, здоровый организм, и вы себя хорошо чувствуете, то можно с профилактической целью принимать поливитаминные комплексы, при этом внимательно изучив инструкцию по их применению. Там должен быть указан процент от суточной физиологической потребности организма в витаминах, а также возрастные ограничения. Если там значится половина от суточной нормы, то вы их можете употреблять ежедневно. Но иногда в витаминном комплексе содержится и 150, 200 и 300 процентов от суточной потребности организма. Такие комплексы предназначены для спортсменов, людей, которые заняты активной физической работой, и для больных людей. Приобретая витамины, проконсультируйтесь сначала с врачом. Ведь как их недостаток, так и переизбыток отрицательно может сказаться на вашем здоровье. Замечу, что все водорастворимые витамины выводятся из организма в течение суток. Но жирорастворимые витамины, а это А, Д, Е и К, способны накапливаться в организме. Вот с ними необходимо быть более внимательными. Витамины можно принимать каждый день, особенно в межсезонье, а вот летом надо сделать перерыв.

Что касается обогащенных продуктов питания. В них обычно добавляют 15—20 процентов от физиологической нормы. Если продукт чем-то обогащен или в нем содержится определенная витаминная добавка, то на этикетке будет указано. Поэтому можно подсчитать, сколько и каких витаминов вы получаете с обогащенными продуктами. Но если вы принимаете комплекс, в котором содержится 300 процентов витамина С и обогащенный этим же витамином хлеб или молоко, то, конечно, может случиться и перебор.