УДК 615.012.6

ВИТАМИНЫ И ЖИЗНЬ

Зейналов М.А.оглы

Азербайджанский государственный медицинский институт им. Н. Нариманова, Евлах, e-mail: mmd_59@mail.ru

Витамины – это те же самые вещества. И они могут взаимодействовать друг с другом. При приеме всех витаминов за один раз одно вещество может разрушить другое. Но бывает, что витамины и положительно влияют друг на друга: защищают друг друга от окисления, усиливают свойства и помогают усвоиться организмом. Теория совместимости витаминов. Совместимость витаминов – это положительное их влияние друг на друга.

Ключевые слова: поливитамины, взаимодействия витаминов, антагонизм и синергизм витаминов.

VITAMINS AND LIFE

Zeynalov M.A.oglu

Azerbaijan State Medical Institute N. Narimanov, Yevlakh, e-mail: mmd_59@mail.ru

Vitamins – these are the same substances. And they can interact with each other. Upon receipt of all vitamins at a time can destroy one another substance. But it happens that the vitamins and positively affect each other: to protect each other from oxidation, enhance the properties and help the body to assimilate. Theory vitamins compatibility. Compatibility of vitamins - is positive their influence on each other.

Keywords: multivitamins, vitamins interaction, antagonism and synergy of vitamins.

Существуют такие пары витаминов, которые предпочтительно употреблять вместе. Ниже представлена таблица, по которой можно определить, какие витамины совместимы между собой, то есть, оказывают друг на друга положительно воздействие, или не реагируют вовсе, не мешая друг другу делать в организме человека свое дело. Если раньше все витамины в аптеке продавали по отдельности, то сегодня очень популярными стали витаминно-минеральные комплексы. Они, как говорят производители, хороши тем, что в сутки достаточно выпить 1 таблетку или капсулу, чтобы обеспечить себя всеми необходимыми веществами. Но на практике все оказалось не так. Кто же поверял совместимость витаминов прежде, чем засунуть из в одну капсулу?

Сегодня ситуация изменилась. Начали появляться такие комплексы витаминов, которые содержат в себе разные таблетки. Обычно их окрашивают в разные цвета. В каждой таблетке находятся только совместимые между собой витамины и микроэлементы. Но вместе разные таблетки пить нельзя: только по отдельности. Это способствует лучшему усвоению витаминов в организме человека. Ниже представлена таблица совместимости витаминов. Как ею пользоваться? Если вы хотите узнать, с какими витаминами совмещен витамин А, то найдите его в крайнем левом столбце. Теперь обратите внимание на строчку, где с витамином А пересекаются другие витамины. Места пересечений могут иметь следующие обозначения:

1. «н» – нейтральный. Это значит, что витамины на месте пересечения никак не влияют друг на друга, их можно принимать вместе;
2. «+». Этот знак показывает, что при совместном употреблении витаминов на пересечении в строке они усиливают действие друг друга. Поэтому их желательно употреблять только в паре друг с другом;
3. «-». Этот знак показывает, что один витамин разрушает другой, или они взаимно влияют друг на друга, угнетая свои свойства. Их нельзя принимать вместе.

Из таблицы видно, что витамин А нейтрально относится к витаминам В1, В2, В5, В6, В9, С и Д. Витамин очень хорошо влияет на витамин Е, и несовместим он с витаминов В12.

Пользоваться этой таблицей очень легко. С ее помощью вы сможете помочь своему организму усваивать все витамины с максимальной пользой. Стоит избегать приема мультивитаминных комплексов, если они не учитывают совместимость витаминов. В таком случае лучше приобрести витамины каждый в отдельности и принимать их согласно таблице. Эксперименты показало, что лучше принимать витаминосодержащие растительное продукты, чем поливитаминные таблетки.

Таблица совместимости витаминов.

	А	**В1**	**В2**	**В5**	**В6**	**В9**	**В12**	**С**	**Е**	**Д**
А	А	н	н	н	н	н	-	н	+	н
В1	н	В1	н	н	н	н	н	н	н	н
В2	н	н	В2	н	+	+	-	н	н	н
В5	н	н	н	В5	н	н	+	н	н	н
В6	н	н	+	н	В6	н		н	н	н
В9	н	н	+	н	н	В9	+	н	н	н
В12	-	н	-	+	н	+	В12	-	-	н
С	н	н	н	н	н	н	-	С	+	н
Е	+	н	н	н	н	н	-	+	Е	н
Д	н	н	н	н	н	н	н	н	н	Д

При дефиците витаминов – известное каждому человеку состояние, сопровождающееся повышенной утомляемостью. «Сил нет – пора покупать поливитамины», – так считает большинство. Холодная зима с простудами и гриппом в буквальном смысле забирает витамины, поскольку они нужны организму для активации защитных сил. Весной симптомы авитаминоза проявляются наиболее ярко. И самое печально, что, к примеру, в марте и апреле, кушать-то нечего. Все прошлогодние овощи лишены витаминов, а свежие, выращенные в теплицах, отпугивают нас своим химическим составом. Но не торопитесь принимать искусственные витамины. В ходе многих исследований доказано, что избыточное поступление одного витамина может создать дефицит другого. Эксперименты показали, что гораздо полезнее рационально питаться, чтобы покрывать дефицит витаминов в организме с пищей.

Список литературы

1. Подробно водорастворимые и жирорастворимые витамины описаны в гл. 62 и 63 монографии Goodman & Oilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics, 9th ed. – New York: McGraw-Hill, 1996.

2. Rudman D., Williams P.J. Nutrient deficiencies during total parenteral nutrition // Nutr Rev. – 1984. – Vol. 43. – Iss. 1.

3. Мазнев Н.И. Витамины, минералы и соли, 2006.

4. Зейналов М.А. Поливитамины и несовместимости группы витаминов // Научный электронный архив. – URL: http://econf.rae.ru/article/8815