

Поливитамины и несовместимости группы витаминов.

- Терапия
-  [Maqamed Asadovic Zeynalov](#)

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. Существуют такие пары витаминов, которые предпочтительно употреблять вместе. Ниже представлена таблица, по которой ты можешь определить, какие витамины совместимы между собой, то есть, оказывают друг на друга положительное 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 их 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.

Таблица совместимости витаминов

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 витамином В12.

	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

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.

Литература: 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 PJ: Nutrient deficiencies during total parenteral nutrition. Nutr Rev 43:1, 1984

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