

УДК 615.012.6. *Витамины и жизнь* .

*Зейналов Магомед Асад оглы*  
*Азербайджанский Государственный*  
*Медицинский институт им.Н.Нариманова ,II-Лечебно-профилактический*  
*факультет, с Евлах Врач интенсивной терапии ЦГБ, Советник РАЕ , E-mail*  
*:mmd\_59@mail.ru .*

Аннотация

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.

Ключевое слово ; Поливитамины, взаимодействия витаминов, антагонизм и синергизм витаминов.

*Zeynalov Mohammed Asad oglu*

*Azerbaijan ,s.Yevlakh, Intensive therapy Central City Hospital, Advisor to Russian Academy of Natural Sciences E-mail adres: mmd\_59@mail.ru.*

*Vitamins and life*

Abstract

Multivitamins and incompatibility group vitamins. Abstract Vitamins - these are the same substances. And they can interact with each other. When taken all at once vitamins one substance can destroy both. But it happens that the vitamins and positively influence each other: protect each other from oxidation, and help strengthen the properties be absorbed by the body. The theory of compatibility vitamins . Compatibility vitamins it is their positive influence on each other.

Keywords; Multivitamins, vitamin interaction, antagonism and synergy of vitamins. vitamins - it is their positive influence on each other.

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 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	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В1	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В2	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В5	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В6	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В9	н	н	н	н	н	н	н	н	н
В12	н	н	н	н	н	н	н	н	н
С	н	н	н	н	н	н	н	н	н
Е	н	н	н	н	н	н	н	н	н
Д	н	н	н	н	н	н	н	н	н

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 показали, что лучше принимать витаминосодержащие растительные продукты, чем поливитаминные таблетки. **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 рационально питаться, чтобы покрывать дефицит витаминов с пищей.

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