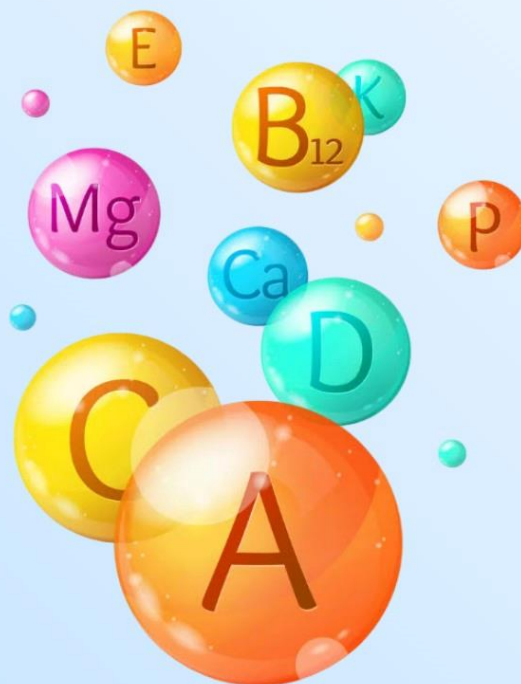


М. Кузнецова

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ВИТАМИНЫ В АПТЕКЕ?

- ← Роль каждого витамина и минерала
- ← Плюсы и минусы популярных средств
  - ← Ответы на частые вопросы
  - ← Полезные шпаргалки



Ваш ГИД по аптечным витаминам!

## Содержание

<b>О чем эта книга?</b> .....	<b>7</b>
<b>Зачем нам синтетические витамины?</b> .....	<b>9</b>
Как работают витамины? .....	10
Он может быть у каждого .....	10
А Вы это знали? .....	11
Усваиваются ли синтетические витамины? .....	13
<b>Досье на витамины</b> .....	<b>14</b>
Витамин А (ретинол).....	15
Витамин D .....	17
Витамин Е (токоферол) .....	19
Витамин К .....	21
Витамин В1 (тиамин) .....	23
Витамин В2 (рибофлавин) .....	25
Витамин В6 (пиридоксин).....	27
Витамин В12 (цианокобаламин) .....	29
Витамин В3 (ниацин) .....	31
Витамин В5 (пантотеновая кислота) .....	33
Витамин В9 (фолиевая кислота) .....	35
Витамин Н (биотин).....	38
Витамин С (аскорбиновая кислота) .....	40
<b>Псевдовитамины</b> .....	<b>42</b>
Витамин Р (рутин) .....	43
Холин .....	43
Инозитол (инозит).....	45
Парааминобензойная кислота .....	46
L-карнитин (левокарнитин) .....	46
Липоевая кислота .....	47
Коэнзим Q10 (убихинон) .....	48
<b>Досье на макро- и микроэлементы</b> .....	<b>49</b>
Кальций.....	50
Магний.....	51
Калий .....	52
Фосфор .....	52
Железо.....	53
Йод .....	53
Кремний .....	54
Марганец.....	55
Селен .....	55
Цинк .....	56
Медь.....	57
Хром.....	58
Молибден.....	58
<b>Вы спрашивали</b> .....	<b>60</b>

<b>Как выбрать витамины?</b> .....	<b>67</b>
<b>Витамины общеукрепляющие</b> .....	<b>69</b>
Алфавит Классик.....	70
Компливит .....	71
Доппельгерц Актив от А до Цинка.....	72
Селмевит.....	73
Дуовит .....	74
Центрум от А до Цинка.....	75
Мульти-Табс Классик Плюс.....	76
Витрум Иммунаktiv .....	77
<b>Витамины для бодрости и энергии</b> .....	<b>79</b>
Супрадин.....	80
Алфавит Энергия.....	82
Витрум Энерджи.....	83
Мульти-Табс Энерджи Плюс .....	84
Компливит Суперэнергия.....	85
Селмевит Интенсив .....	87
<b>Витамины для беременных и кормящих</b> .....	<b>88</b>
На что обращать внимание при выборе? .....	89
Алфавит Мамино Здоровье .....	90
Витрум Пренатал Плюс.....	91
Фемибион.....	92
Элевит .....	94
Компливит Мама.....	96
<b>Витамины для детей</b> .....	<b>98</b>
Нужны ли витамины детям? .....	99
Компливит: детские комплексы .....	100
Алфавит: детские комплексы.....	101
Мульти-Табс: детские комплексы .....	104
ВитаМишки.....	104
Пиковит: детские комплексы .....	106
<b>Витамины «красоты»</b> .....	<b>108</b>
Алфавит Косметик.....	109
Компливит Сияние.....	110
Перфектил .....	111
Перфектил Платинум .....	111
Специальное драже Мерц .....	112
<b>Витамины от выпадения волос</b> .....	<b>113</b>
Прочтите это обязательно!.....	114
Пантовигар .....	116
Алерана .....	117
Солгар. Кожа, волосы, ногти.....	118
Перфектил Трихолоджик .....	118
Lady's formula Для Волос .....	119

<b>Витамины для активного долголетия .....</b>	<b>120</b>
Алфавит 50+ .....	121
Доппельгерц актив Витаминно-минеральный комплекс 50+ .....	122
Витрум Виталити 50+ .....	123
<b>Витамины при сахарном диабете.....</b>	<b>124</b>
Компливит Диабет .....	125
Доппельгерц Актив Витамины для больных диабетом .....	126
Алфавит Диабет .....	127
<b>Витамины «антистресс» .....</b>	<b>129</b>
Берокка плюс .....	130
Компливит Антистресс .....	131
Доппельгерц Актив Антистресс .....	132
Алфавит Антистресс.....	132
<b>Витамины группы В .....</b>	<b>134</b>
Мильгамма .....	136
Комбилипен.....	137
Нейромультивит .....	137
Нейробион .....	138
Пентовит .....	139
Доппельгерц Актив В-комплекс.....	140
<b>Витамины для глаз .....</b>	<b>141</b>
Компливит Офтальмо.....	142
Витрум Ретинорм .....	143
Витрум Ретинорм Юниор .....	143
Доппельгерц Витамины для глаз .....	144
ВитаМишки Focus.....	146
<b>Витамин D. Честный разговор .....</b>	<b>147</b>
Оправдан ли ажиотаж? .....	148
Симптомы дефицита витамина D: .....	149
Роспотребнадзор рекомендует: .....	149
Нормы витамина D в крови.....	149
В чем опасность?.....	150
К вопросу о всасывании витамина D.....	150
Формы витамина D в аптеке .....	151
<b>Обзор популярных средств с витамином D .....</b>	<b>154</b>
АкваДетрим.....	155
ДэТриФерол.....	156
Вигантол.....	157
Аквадетрим или Вигантол? .....	158
ФортеДетрим.....	159
Детримакс .....	159
Как выбрать витамин D?.....	161

<b>Прежде чем купить аскорбинку</b> .....	<b>162</b>
<b>Как выбрать «правильный» кальций?</b> .....	<b>166</b>
На что обращать внимание при выборе препарата кальция? .....	167
Кальций-Д3 Никомед .....	169
Кальций-Д3 Никомед форте .....	170
Компливит Кальций Д3 .....	170
Компливит Кальций Д3 форте .....	171
Натекаль Д3 .....	171
Натекаль 1000 .....	171
Кальцемин .....	172
Кальцемин Адванс .....	172
Остеогенон .....	173
Кальций Хелат .....	174
Горный кальций D3 с мумие .....	174
Юнивит Кальций Д3 для малышей .....	175
ВитаМишки Calcium + витамин D .....	176
О чем нужно помнить, покупая препарат кальция? .....	176
<b>Как выбрать препарат магния?</b> .....	<b>177</b>
Самое важное о магнии .....	178
Соединения магния в препаратах и БАДах .....	179
Магне В6 (таблетки) .....	181
Магне В6 форте .....	181
Магне В6 раствор для приема внутрь .....	182
Магнелис В6 .....	182
Магнелис В6 форте .....	182
Магний Диаспорал 300 .....	183
Магний Диаспорал Директ 400 мг .....	183
Магний Хелат Эвалар .....	184
Магнерот .....	184
Секреты выбора препарата магния .....	185
О чем нужно помнить, принимая средство с магнием? .....	186
<b>Я говорю Вам: «До свидания!»</b> .....	<b>187</b>
<b>Шпаргалки</b> .....	<b>188</b>
Суточная потребность в витаминах .....	189
Суточная потребность в минералах .....	190
Взаимодействия витаминов и минералов .....	191
Симптомы дефицита витаминов .....	192
Витамины в продуктах питания .....	193
Выбор витаминов в зависимости от потребности .....	194

## О чем эта книга?

– Посоветуйте, пожалуйста, хорошие витамины для взрослых.

Такой пост увидела я как-то в популярной соц. сети в сообществе совсем не медицинской тематики.

Уж в чём в чём, а в вопросах здоровья каждый считает себя профи.

Поэтому недостатка в комментариях не было:

– Компливит, Дуовит.

– Да вы что! Это самые плохие бюджетные витамины, от которых нет никакой пользы.

– А мне помогают. Не всегда дороже – значит лучше.

– Хорошие витамины – те, которые нужны именно для вашего организма. Нужно сдать кровь на витамины и микроэлементы. А просто пить витамины – к чему это?

– Витрум.

– Солгар.

– Сначала анализы и выявление дефицитов, а не впихивание в себя по принципу «всем помогло, и мне поможет». Передоз лечить всегда сложнее, чем дефицит.

– Передоз? О чем вы? У всех дефицит.

– У меня после тяжелейшего ковида, когда витамины должны были упасть ниже плинтуса, в дефиците был только витамин D. Поэтому не нужно недооценивать свой организм и пичкать его тем, что в нем и так есть.

– Доппельгерц.

– Многие витамин D советуют. Фортедетрим пью.

– Витамины пить бесполезно.

– Супрадин.

– Овощи, фрукты, орехи.

– Пью Биотин и Омегу. Это все.

Как Вы думаете, Уважаемый Читатель, автор поста получил ответ на свой вопрос или еще больше запутался?

По-моему, запутался.

Правда ли, что от дешевых витаминов нет никакой пользы?

Обязательно ли сдавать анализ на витамины и минералы, чтобы выбрать наиболее подходящий витаминно-минеральный комплекс?

Можно ли пить витамин D, потому что его «многие советуют», и какой препарат лучше?

На что обращать внимание при выборе витаминов?

Нужно ли принимать их постоянно?

Помогает ли аскорбиновая кислота при простуде и гриппе, и в каких ситуациях она может сослужить плохую службу?

Как выбрать «правильный» кальций?

Какому препарату магния отдать предпочтение?

В этой книге Вы найдете ответы на эти и другие вопросы о поливитаминных комплексах, которые можно купить в аптеках Вашего города.

А самое главное, Вы научитесь анализировать их состав и подбирать под свои потребности.

Но сначала мы разберем несколько важных фактов о витаминах, познакомимся с «характером» каждого витамина, каждого макро- и микроэлемента и их ролью в организме.

Вы также узнаете об особенностях популярных витаминных комплексов, их плюсах, минусах, и в каких ситуациях они будут полезны.

Кто я такая?

Меня зовут Кузнецова Марина Владиславовна, по специальности я врач-педиатр.

Обстоятельства сложились так, что из практической медицины пришлось уйти, и вот уже более 20 лет моя жизнь связана с аптечным делом.

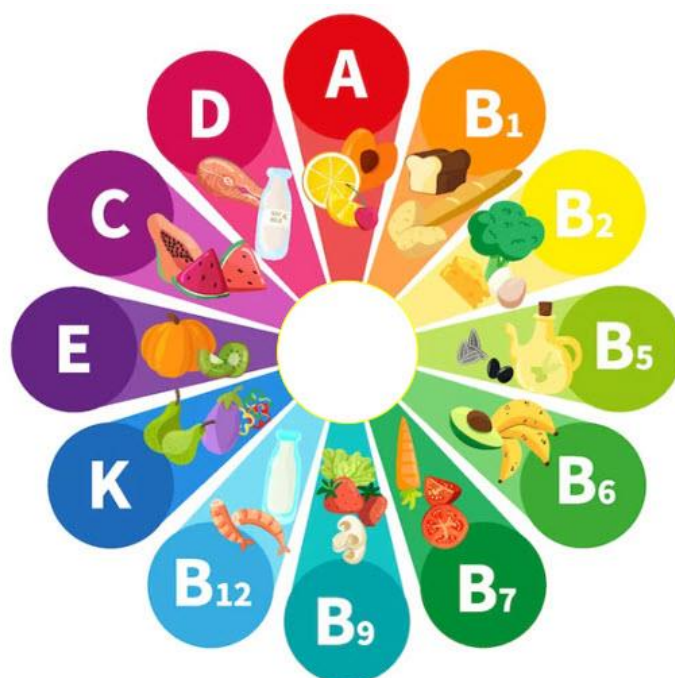
Я автор блога «Аптека для Человека», групп «Никафарм» и «Спроси фармацевта» в социальной сети «вконтакте», книг и статей для сотрудников аптек.

В этой книге я высказываю свое мнение о плюсах и минусах аптечных витаминов, которое может не совпадать с Вашим.

Желаю приятного путешествия в мир витаминов и минералов!



# Досье на витамины





В этой главе разберем все известные на сегодняшний день витамины. Всего их 13.

## Витамин А (ретинол)



Жирорастворимый витамин.

«Характер» переменчивый. В одних продуктах содержится в виде витамина А, а в других – в виде своего предшественника бета-каротина.

Употребление избыточного количества витамина А чревато накоплением в организме и отравлением. Оно проявляется тошнотой, рвотой, сильной головной болью, сонливостью, головокружением.

Его предшественник бета-каротин не накапливается в органах и тканях.

В связях, «порочащих» его (с алкоголем, никотином), витамин А опасен.

Даже небольшой избыток ретинола в сочетании с алкоголем может привести к поражению печени.

Курильщикам врачи не рекомендуют принимать этот витамин. Несколько лет назад было обнаружено, что компоненты табачного дыма вступают во взаимодействие с витамином А или его предшественником бета-каротином, образуются токсические соединения, которые повышают риск рака легких у курящих.

Передозировка витамина А в 1 триместре беременности (до 13-й недели) может привести к врожденным уродствам плода. По этой причине в начале беременности его нужно принимать в минимальных дозировках и только после консультации с врачом.

### Роль в организме:

- ✔ Ретинол – главный витамин для хорошего зрения. При дефиците витамина А мы хуже видим в вечернее время.
- ✔ Необходим для поддержания и восстановления здоровья кожи и слизистых оболочек. Витамин А часто назначают в комплексном лечении кожных болезней. При повреждениях кожи он ускоряет ее заживление.
- ✔ Принимает участие в синтезе половых гормонов, образовании сперматозоидов.
- ✔ Мощный антиоксидант. Нейтрализует вредные атомы и молекулы, которые провоцируют старение, онкологические заболевания, болезни сердца и сосудов.
- ✔ Повышает барьерную функцию слизистых оболочек, через которые в организм проникают вирусы, бактерии. Стимулирует активность клеток иммунной системы, защищает от простуды и гриппа.

- ✔ Участвует в синтезе ферментов, необходимых для образования компонентов соединительной ткани, хрящей, костей.
- ✔ Нужен детям для роста и развития.

### Что бывает при дефиците витамина А:

- ✖ Ухудшение зрения в вечернее время («куриная» слепота).
- ✖ Сухость и шелушение кожи.
- ✖ Сухость слизистой оболочки глаз.
- ✖ Слезотечение на холоде.
- ✖ Сухость волос, перхоть.
- ✖ Угри, гнойнички на коже.
- ✖ Задержка роста у детей.
- ✖ Частые ОРВИ.

### В каких продуктах содержится:

**Витамин А:** яйца, рыба, печень, молочные продукты.

**Бета-каротин** (предшественник витамина А): морковь, тыква, сладкий перец, абрикосы, дыня, зеленый салат, помидоры, облепиха и пр.

### Суточная потребность в витамине А:

**Для взрослых:** 800-900 мкг, или 2666-3000 МЕ.

**Для детей:** 400-1000 мкг, или 1333-3333 МЕ.

### «Друзья» и «партнеры»:

- ✔ Витамин Е улучшает усвоение витамина А.
- ✔ Витамин С защищает витамин А от окисления.
- ✔ Цинк способствует превращению витамина А в его активную форму.

### В каких аптечных витаминах содержится:

Алфавит Классик, Компливит, Супрадин, Доппельгерц от А до Цинка, МультиТабс, Центрум, Селмевит, Дуовит, Аевит, Ретинола ацетат/пальмитат, Веторон (содержит предшественник витамина А бета-каротин) и др.

Конец первого ознакомительного фрагмента.

Полную версию книги Вы можете приобрести [здесь](#).