Дефицит минералов, витаминов или иных полезных компонентов, всегда ведет к ухудшению здоровья и самочувствия организма. Для урегулирования и восполнения важных веществ, предотвращения раннего старения или сбоя жизненно важных органов, требуется вовремя насыщать себя витаминными добавками. Рассмотрим **лучшие витаминно-минеральные комплексы**.

**Виды**

Существует 3 разновидности комплексных лекарственных средств:

1. Поливитамины – содержат в себе большое количество веществ, которые позволяют восполнить организм полезными компонентами и привести его в норму.
2. Моновитамины – имеют в своем составе лишь одно определенное органическое вещество. Назначаются людям при отсутствии нужного витамина.
3. БАДы – биологически-активные добавки.

**Зачем нужны комплексные препараты?**

Если в вашем понимании «Витамины» - это лишняя трата денег, то вы глубоко ошибаетесь. Существует большое отличие между химическими средствами, которые больно «ударят» по кошельку, и витаминными комплексами. Действие которых направлено на регулирование всех составляющих в организме. Они играют большую роль помощников для работоспособности органов, кровеносной системы, костей, кожи, волос и ногтей.

Важно понимать, что на здоровье экономить нельзя, а лишь полезными продуктами питания ситуацию не улучшить. Не всегда овощи, фрукты и мясо позволяют получить организму нужную норму «живой» пользы. А витаминный комплекс в капсулах или в таблетках, с растительным составом, как раз и восполнит все недостающие «ямы» и просветы.

Помимо видимых признаков улучшения, вы сможете оценить явное ускорение работы мозга и памяти. Препараты активно воздействуют на ЦНС человека, способствуя быстрому запоминанию и контролю нервной системы.

**Как выбрать витамины?**

У всего есть свои правила, также и у витаминных комплексов. Перед покупкой того или иного средства, следует всегда изучать состав и показания. **Инструкции к витаминным комплексам** и полная дозировка указана на упаковке или на бумаге внутри пачки.

Основные правила:

1. Минимальное количество сахара, талька и крахмала. Добавляют в вещества для увеличения веса таблетки.
2. Витаминный и минеральный комплекс необходимо принимать отдельно друг от друга. Данный метод позволит улучшить усвоение всех важных компонентов.
3. В составе должны быть витамины: B, D, C, E, A.
4. Важные минералы: кальций, магний, калий, цинк, хром, йод и многие другие. Если в комплексе существует лишь 1-2 минерала (если только это не моновитамин), то необходимо обходить его стороной, следует обращать внимание лишь на обогащенные препараты.
5. Не обязательным пунктом являются – пивные дрожжи, но они рекомендованы врачами и фармацевтами.
6. Наличие триптофана, валина, белков, лейцина.

**Топ популярных препаратов**

Существующие средства не заканчиваются данным списком, но в **рейтинг витаминно-минерального комплекса** вошли лишь 4 лучших.

1. Компливит – содержит 8 минералов, 11 витаминов и немного липоевой кислоты. Принимать можно абсолютно любым людям разного возраста, веса и пола. Особых показаний к употреблению не существует, ведь полезных веществ всегда не достает организму.   
     
   Рекомендуется пить таблетки при повышенной умственной деятельности, а также во время занятия спортом. Уже за 1 курс можно заметить явные отличия, а также получить стойкость к простудным заболеваниям.   
     
   **Витаминно-минеральный комплекс Компливит** подходит для укрепления здоровья всей семьи: взрослым и детям.
2. Алфавит – полный набор необходимых витаминов и минералов на 3 приема в день. Суточная норма рассчитана на полноценное насыщение организма всеми полезными веществами.  
     
   Утренняя порция улучшит работу кровообращения за счет витамина B1. Обеденная порция даст нужные антиоксиданты, для защиты организма от опасных микроорганизмов. А вечерняя таблетка укрепит иммунитет и даст возможность на полноценный сон.   
     
   **Витаминный комплекс Алфавит** является противником аллергических реакций, и сам не содержит в себе данное побочное действие, а также помогает усваивать все компоненты в нужном количестве.
3. Супрадин – эффективный и разносторонний препарат с массой положительных отзывов и низкой ценой. Помогает при выпадении волос, расслаивании ногтей и ухудшении состояния кожных покровов. Способствует быстрому усвоению полученной информации и укреплению мышечных волокон.
4. «Формула Дейли» - несет в себе огромное количество витаминизированных веществ и минералов. Улучшает работу иммунной системы, ЦНС. Укрепляет кости и мышечные соединения.

**Дополнительные виды**

1. Витрум – большой комплекс, состоящий из 17 минеральных и 14 витаминных компонентов.
2. Мультитабс – улучшает деятельность метаболических процессов способствуя похудению.
3. Пиковит – изготовлен для школьников от 7 лет, деятельность которых направлена на усвоение информации и спортивные мероприятия.

Чтобы организм был здоров, свеж и молод, следует принимать естественные препараты не только когда здоровье ухудшается, но и в профилактических мерах. Раз в полгода необходимо сдавать кровь на анализы, и проверять состояние своего тела. Опытный врач по имеющимся результатам обязательно подскажет необходимый витаминно-минеральный комплекс.

Учитывая нынешний образ и уровень жизни людей можно смело сказать, что только таким путем есть вероятность прожить долгую и счастливую жизнь без серьезных проблем.