**20 лучших витаминов для мужчин (лучшие, витамины, отзывы, мужчины, после 30, 40, 50, спортивные, принимать)**

Ежедневно организму для жизнедеятельности требуется определенное количество витаминов и минералов. Удовлетворить потребность с помощью продуктов питания невозможно. Необходимо их введение в виде витаминно-минеральных комплексов. Норма потребления зависит от пола, возраста, физической нагрузки, особенностей организма. Спортивные нагрузки сжигают очень много энергии, восполнить которую поможет повышенное содержание цинка, кальция, магния, аминокислот. Сердечную деятельность поддержат калий, фосфор, витамин С, А, группы В.

Мужчины после 30 лет ведут активный образ жизни, занимаются спортом, строят карьеру, растят детей. Поэтому время сна у них ограничено, а физические и психологические нагрузки возрастают. Организм вынослив и не сразу реагирует на стрессовые состояния. Но именно в этот период он нуждается в поддержке. В витаминах для этой возрастной группы содержатся элементы, укрепляющие сосуды, нервную систему, нормализующие сон. Ближе к 40 годам возникают первые признаки заболеваний предстательной железы, алопеции, ожирения, что увеличивает потребность в витаминах Н, D, К, кальции. После 50 в комплексах меняются суточные дозы многих элементов, так как в организме происходит гормональная перестройка. На современном фармацевтическом рынке представлено большое количество БАДов для мужчин. Наши эксперты проанализировали их и составили рейтинг лучших витаминов.

**Лучшие спортивные витамины для мужчин**

**Optimum Nutrition** **Opti-Men США 1 724 руб. Самые продаваемые витамины для спортсменов**

Американские витамины для активных спортсменов. Считаются самыми продаваемыми в своей категории. В состав входит более 70 элементов, дозировка которых рассчитана на систематические физические нагрузки, психологические стрессы. Совокупность ингредиентов действует направлено на рост мышечных волокон, укрепление опорно-двигательного аппарата, восстановление нервной системы. Цинк, витамин В5 способствуют лучшей микроциркуляции крови в сосудах головного мозга. Принимать их рекомендуют три раза в день по одной таблетки, запивая большим количеством воды.

По отзывам мужчин, принимавших Opti-Men, понятно, что организм лучше восстанавливается после тренировок. Многие отмечают укрепление иммунитета, повышение стрессоустойчивости. Спортсмены отмечают нормализацию функций пищеварительной системы. В составе препарата имеется экстракт женьшеня, поэтому принимать витамины нужно с осторожностью лицам с особо возбудимой нервной системой.

**VP Laboratory** **Ultra Men’s Sport Великобритания 1 860 руб. Поддерживает работу сердца и простаты**

Все дозировки ингредиентов спортивных витаминов Ultra Men’s повышены до максимальных значений, чтобы организму спортсменов было проще переживать физическую активность и восстанавливать энергозатраты. В состав входят основные элементы: биотин, аскорбиновая и липоевая кислоты, витамины группы В, фолиевая кислота, холин, йод, медь, селен, магний. В витаминах нет глютена, аспартама. Регулярный прием стимулирует иммунную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, предстательной железы. Принимать необходимо по 1 таблетки в сутки после еды.

Покупатели в отзывах рассказывают о том, что во время приема витаминов Ultra Men’s чувствуется прилив сил, легче переносятся интенсивные нагрузки. Мужчины отмечают, что реже болеют вирусными инфекциями, когда принимают этот комплекс, что позволяет не прерывать тренировочный процесс. Покупателей устраивает одноразовый суточный прием препарата. Врачи предупреждают о возможном изменении цвета мочи и кала во время приема витаминов. Многие спортсмены отмечают специфический запах таблеток. Это связано с высокими дозировками ингредиентов.

**Лучшие витамины для мужчин после 30**

**Солгар США 2 069 руб. Повышает уровень тестостерона**

Растительные витамины для мужчин после 30 лет, испытывающие постоянные умственные и физические нагрузки. Состоят из экстрактов растений – листьев крапивы, корня женьшеня, элеутрококка, астрагала. Солгар обладает сильным общеукрепляющим действием, повышает стрессоустойчивость. Рекомендуется к приему лицам, работающих в сложных климатических условиях, занимающихся физическим трудом. Медики назначают БАД в качестве профилактического средства от аденомы простаты. Принимать нужно 2 раза в день по 2 капсуле с приемом пищи.

Мужчины хорошо отзываются о витаминах Солгар, рассказывая о заметном повышении работоспособности в процессе приема. В первые дни проходит сонливость, связанная с коротким световым днем. При гипотонии нормализуется артериальное давление. Нормализация уровня тестостерона в организме помогает вести активную половую жизнь, легче переносить стрессовые ситуации. С осторожностью следует принимать витаминный комплекс гипертоникам, аллергикам. Перед применением нужна консультация врача.

**Супрадин Швейцария 1 094 руб. Предупреждает и лечит общие авитаминозы**

Витаминно-минеральный комплекс предназначен для профилактики и лечения авитаминозов. Мужчины принимают его для ускорения метаболических процессов. Назначается врачом при жалобах пациента на нарушение сна, повышенной возбудимости в течение дня, в послеоперационном периоде, после химиотерапии. В состав входит 12 витаминов, минералы. Принимать рекомендуется мужчинам по 1 таблетки в сутки, обильно запивая водой.

Покупатели пишут в отзывах об отсутствии сонливости в дневное время после начала приема средства. В то же время ночной сон нормализуется, появляется утренняя бодрость. Мужчины рекомендуют витамины Супрадин принимать во время интенсивных тренировок, чтобы активировать рост мышечной массы. В послеоперационный период их советуют пить курсом для быстрого заживления раневой поверхности. При непереносимости лактозы лучшим вариантом считается прием препарата в виде шипучих таблеток. Эффективность витаминного комплекса высокая, но стоимость многие оценивают, как завышенную.

**Дуовит д/мужчин Словения 496 руб. Защищает от вредного воздействия окружающей среды**

Мультивитаминный комплекс предназначен для защиты организма от воздействия внешних факторов и для снижения вероятности сердечно-сосудистых заболеваний. В составе отсутствует глютен, сахар. Рекомендуется к приему в осенне-весенний период для предупреждения простудных инфекций. В БАДе содержатся витамины группы В, витамин С, Д, А, Е, кальций, ванадий, медь, магний, цинк. Принимают по инструкции – при отсутствии противопоказаний обычно 1 раз в сутки во время приема пищи.

Покупатели в отзывах указывают на улучшение самочувствия при приеме витаминов. Многие пациенты отмечают снижение уровня холестерина, повышение гемоглобина в крови. Большое количество марганца в составе помогает справится с воспалительными процессами в организме. Мужчин устраивает однократный суточный прием препарата, нормальный вкус и запах драже. Врачи назначают комплекс для профилактики остеопороза, анемии. Таблетки достаточно крупные, поэтому некоторые пациенты отмечают это как неудобство.

**Windmill Health Products Daily Vitamin США 590 руб. Улучшает обмен веществ в организме**

Американская витаминная добавка с повышенным содержанием кальция. Рекомендуется к приему лицам, склонным к анемии, избыточному весу, кожным аллергическим высыпаниям. В составе содержится суточное количество каждого элемента. Не содержит крахмал, дрожжи, ароматизаторы, красители, молоко. Наличие витамина А и Е в дневной норме помогает нормализовать зрение. Принимать советуют по 1 штуке в сутки независимо от приема пищи.

Отзывы пациентов говорят о заметном результате приема уже с первых дней. Большинство мужчин испытывают повышение работоспособности, укрепление ногтей. Часть покупателей рассказывает о значительно редких простудных инфекциях после курса витаминотерапии. Поддерживать и снижать вес становится проще во время диетического питания. Постоянный прием Windmill улучшает рост волос, замедляет процесс облысения.

**Лучшие витамины для мужчин после 40**

**Велмен Плюс Великобритания 833 руб. Лучший общеукрепляющий эффект**

Поливитамины с повышенным содержанием жирных кислот для мужчин среднего возраста. Оказывают мощное общеукрепляющее, антиоксидантное действие, улучшают энергообмен в организме. В состав входят витамины, минералы, Омега-3, Омега-6, Омега-9, аргинин, L-карнитин. Цинк способствует выработке тестостерона, что служит профилактикой и лечением алопеции, простатита. Принимать советуют по одной капсуле и одной таблетки в сутки во время приема пищи или сразу после него. Длительность терапии 4 недели.

Мужчины отмечают в отзывах о повышенной работоспособности, стрессоустойчивости, выносливости во время приема витаминов и длительное время после курса лечения. При деликатных проблемах с мужским здоровьем врачи назначают длительную терапию. Селен в составе положительно влияет на спермаграмму, нормализует сперматогенез. Покупатели отмечают стабилизацию артериального давления при употреблении Велмен. При гипотонии следует принимать с осторожностью, может возникнуть головокружение.

**Компливит Антистресс Россия 252 руб. Эффективно снимает нервное напряжение**

Поливитамины созданы для людей, вынужденно пребывающих в регулярном стрессе. Это может быть связано со спецификой работы, депрессивным состоянием, сложной жизненной ситуацией. В состав витаминов входит витамин С, экстракт пустырника, оксид магния, витамин Е, А, группы В. Таблетки ярко-оранжевые, принимать их нужно 1 месяц по 1 таблетки в день в процессе приема пищи.

Судя по отзывам, витамины Компливит одни из лучших для мужчин среднего возраста, помогающие пережить сложные ситуации, интенсивные психологические и физические нагрузки. Оказывают успокоительное действие. Покупатели рассказывают о противовоспалительном эффекте препарата при заболеваниях пищеварительной системы. Пациентам нравится доступность препарата по стоимости. Некоторые отмечают, что действие средства не быстрое, но длительное.

**Лучшие витамины для мужчин после 50**

**Спектрум США 890 руб. Эффективно восстанавливает организм после продолжительной болезни**

Лучшее витаминизированное средство для пациентов в восстановительный период после операций, травм. Мужчины после 50 лет нуждаются в дополнительном источнике минералов, аминокислот. Спектрум предупреждает развитие остеопороза, анемии, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний. После перенесенных инфекций активно помогает вернуться к привычному образу жизни. Применяется внутрь по 1 таблетки в сутки.

Мужчины отмечают высокую эффективность комплекса при вирусных инфекциях, авитаминозах разного генеза. Врачи советуют принимать Спектрум для профилактики сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта. Потребители указывают на значительное улучшение сердечно-сосудистых показателей, общего самочувствия. Отсутствие побочных действий позволяет принимать таблетки даже ослабленным больным после сложных хирургических вмешательств. Пациенты рассказывают, что препарат эффективный, но дефицитный.