**Простые правила приема комплексов витаминов**

Витамины и микроэлементы – строительные материалы человеческого организма, обеспечивающие здоровую работу тела. Диетические добавки поддерживают обмен веществ, стимулируют обновление клеток и оказывают благоприятное действие на нервную систему. Ежедневную дозу полезных веществ человек получает при корректном приеме витамин, которые назначает терапевт, а также сбалансированно питаясь. Как же правильно принимать **комплексы витаминных добавок** и не ошибиться в выборе? Существует несколько простых правил, которые рассмотрим в статье.

**Что такое витамины?**

До того, как начать прием добавок, следует разобраться, что же это такое. Витамины – вещества, без которых не может обойтись организм. Для нормального функционирования биологических процессов в теле человека необходимо 13 видов витамин. Полноценное содержание набора полезных веществ способствует здоровому росту, заживлению тканей, нормализации веса, сна, настроения, аппетита, иммунитета и половой функции. Однако стоит помнить, что эти добавки не заменят полноценный рацион и не являются лекарственными средствами, которыми можно вылечить болезнь.

**Кому необходимы витамины?**

Недостаток витаминов влияет на внешность и красоту – это приводит к утрате блеска волос, слабым ногтям и проблемам с зубами. Длительный авитаминоз вызывает утомляемость, снижение работоспособности и сбой иммунитета.

Причины, по которым показан **прием комплексов витаминов**:

* длительные и строгие диеты
* употребление кофе и жирной еды
* курение
* болезни пищеварительной системы
* аллергии
* прием гормональных контрацептивов
* вегетарианство и соблюдение поста
* сезонный авитаминоз

Определить проблему, назначить подходящие диетические добавки, период приема и курс поможет врач, к которому стоит обратиться за советом.

**Правила приема витаминных комплексов**

Витаминные добавки разделяются на два основных вида: растворимые в воде и усваиваемые в жирах. Вещества, усваивающиеся с водой, не накапливаются в организме и не вызывают передозировок. В отличие от первого вида, витаминные добавки, растворяющиеся в жирах, следует принимать с осторожностью. Витамины, содержащие большое количество таких веществ, при передозировке могут спровоцировать судороги, токсикоз, рвоту и головные боли. Потому к приему витамин стоит относиться серьезно и не употреблять вещества бесконтрольно.

**Как принимать комплексы витаминов:**

1. Принимайте витамины с утра
2. Соблюдайте рекомендации, указанные на упаковке
3. Употребляйте капсулы целиком
4. Делайте перерывы между курсами приема
5. Чередуйте разные виды витаминных комплексов

1. Утро – лучшее время для приема комплекса витаминов, так как организм человека настраивается на активность в течение дня. Именно в утреннее время витаминные добавки усваиваются быстрее, доставляя телу необходимые вещества для работоспособности.

2. Прежде чем начать курс приема диетических добавок, стоит ознакомиться с рекомендациями, которые указаны на упаковке или вкладыше. **Витаминные добавки** разнообразны – один вид принимается до еды, другой – во время приема пищи или после. Большая часть витаминов принимается вместе с пищей, однако кофе, молоко или лимонад, которыми запивают капсулы, понижают усвояемость. Такой прием добавок не принесет никакой пользы.

3. Терапевты и диетологи рекомендуют принимать витамины целиком. Разжевывать таблетки или капсулы с добавками нет необходимости. Людям с больным желудком и гастритом стоит отказаться от шипучих витаминов.

4. **Качественные комплексы витаминов** принимают курсами, между которыми следует делать паузу в 2 или 3 недели. Даже прописанные врачом диетические добавки для лечения авитаминоза не принимают постоянно.

5. Если необходим прием диетических добавок в несколько курсов, желательно чередовать различные виды комплексов. Некоторые витамины могут вступить в конфликт с другим видом добавок, что негативно отразится на здоровье.

Изучив полезную информацию и запомнив правила приема витаминов, можно приступить к выбору подходящих диетических добавок. На нашем сайте имеется большой выбор витаминных комплексов с подробным описанием состава и рекомендация по приему.

3529 символов без пробелов

Уникальность по сервису Advego Plagiatus - 100%

Оценка по сервису https://glvrd.ru**/ -** 8,3

Вода по http://advego.ru/text/seo/ или text.ru – 65%