Витаминные комплексы для женщин после 50 лет: какие лучше, как выбрать и как пить

Омолаживающее действие витаминных комплексов и биодобавок на женский организм, в особенности во время менопаузы после 50 лет. Рейтинг лучших поливитаминов и производителей БАДов.

# Какие витамины принимать после 50 лет женщине, как выбрать

Выбрать витамины для женщин после 50 лет не трудно, главное, надо этого захотеть, так как прием витаминных комплексов для женщин после 50 лет — это основа поддержания ее здоровья, сохранения и продления молодости.

В противном случае появляются отклонения от нормального состояния, постепенно переходящие в заболевания различной тяжести и — прощай молодость!

## Превратить старость в радость

В современных жизненных реалиях с плохой экологией, нездоровым питанием и повышенным стрессовым фоном, физические и психоэмоциональные ресурсы человека истощаются очень быстро.

Степень здоровья людей по официальной медицинской статистике, выглядит следующим образом:

* больные — 85% ;
* относительно здоровые — 15%;
* здоровые — 5%.

Эти 5% здоровых, врачи в шутку называют «недообследованными». Таким образом, картина здоровья населения приобретает еще более удручающий вид.

### Предпосылки болезней

XX век был «индустриальным». Повсеместное развитие всех отраслей промышленности коренным образом изменил уровень жизни человека, а также нанес непоправимый вред атмосфере, пресной и соленой воде, натуральному плодородию земли, т. е. всему тому, чем испокон веков жил человек.

На дворе XXI «информационный» век. Какие блага принес он человеку? Активное развитие IT и нанотехнологий, уровень жизни человека получил новый виток прогресса. Но он источник непоправимого вреда психоэмоциональному состоянию человека.

Человек полностью отдалился от природы и на духовном и на физическом уровне. Экологически чистых продуктов питания нет. Постоянное негативное информационное давление приводит к нервному перенапряжению, а зачастую к нервным и психическим срывам. Все эти факторы приводят к преждевременному физическому и моральному износу человека.

В результате все без исключения болезни помолодели, а гормональный фон нарушается с 12−14 лет — это тоже медицинская статистика.

Понятно, что все это ведет к развитию преждевременных процессов старения организма. Врачи, психологи, социологи в один голос твердят о том, что приостановить этот процесс можно здоровым образом жизни и правильным питанием. Вот так все просто…

В наше время понятие здорового образа жизни потеряло тот смысл, который до сих пор в него вкладывался. Это понятие уже трансформировалось на фоне жизненных реалий и если весь день «качаться» в фитнес-клубах, бултыхаться в бассейнах и дышать «свежим» воздухом, то здоровья это не принесет.

Остается правильное питание. Человеку, для поддержания здоровья, необходимы такие элементы, которые удовлетворяли бы потребности его организма для обеспечения его энергетических, регуляторных, защитных, восстановительных и других функций. Такими элементами называются нутриентами.

Нутриенты бывают первичные и вторичные:

* первичные поступают в организм из пищи;
* вторичные являются результатом работы организма — пищеварительного тракта и биосинтеза.

Наличие и количество нутриентов играет важную роль в биохимических реакциях организма, без которых жизнь невозможна.

Современные продукты питания способны обеспечивать потребность организма человека нутриентами только на 20−40%. Это объясняется условиями производства сельхозпродуктов, включая молоко, мясо, птицу, рыбу, условиями их консервации, транспортировки и хранения.

В стремлении быть здоровыми и выглядеть молодо и хорошо, люди, а особенно женщины, прибегают к использованию всевозможных диет. Ограничивают себя в потреблении белков, исключают из рациона «плохие» углеводы, избавляются от лишней жидкости и т. д. Диеты оказывают качественное и количественное влияние на состав нутриентов, что приводит к стрессу организма, а стресс приводит к дополнительному расходу нутриентов и организм испытывает их нехватку и требует дополнительного их введения.

Откуда их пополнять? Эта проблема может быть решена путем применения комплексных витаминов и минералов, а также биодобавок. К этой мысли уже давно пришли и российские и зарубежные ученые — специалисты в области питания, которые считают БАДы неотъемлемой частью культуры питания современного человека и женщины в частности.

## ВИТАМИНЫ, БАДЫ И ЗДОРОВЬЕ

В древние времена человек поддерживал свое здоровье тем, что ел и пил: плоды, коренья, листья растений; мясо, рыба и их внутренние органы; продукты жизнедеятельности животных, которые для нас кажутся несъедобными и другое.

До наших дней дошла информация об использовании в целях лечения и поддержания здоровья пищевых веществ в древневосточной медицине. Сохранившаяся рецептура лечебно-профилактических средств в настоящее время применяется при производстве витаминов и биологически активных добавок.

### Признаки гиповитаминоза

Гиповитаминоз имеет серьезные последствия для функционирования всего организма. В целях профилактики необходимо дважды в год, осенью и весной, принимать комплексные курсы витаминов и микроэлементов.

Осенью, для пополнения организма необходимыми витаминами и минералами, повышения иммунной устойчивости в период зимних холодов и нехватки солнечного света.

Весной, для восстановления, за зиму истощенного витаминами и минералами организма.

В летний период организм не испытывает нехватки в солнечных лучах и дополнительной подпитки витаминами, поэтому пить поливитамины не надо.

О наличии гиповитаминоза в организме свидетельствует ряд следующих симптомов:

* беспричинные головокружения;
* ухудшение качества волос, замедление роста и усиление их выпадения;
* повышенная ломкость ногтей;
* учащение простудных заболеваний;
* ухудшение зрения и памяти;
* повышенная утомляемость;
* боли в мышцах и суставах.

В возрасте после 50 лет витамины и минералы нужны для поддержания нормального функционирования нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной системы, работы головного мозга, улучшения работы кишечного тракта, т. е. для того, чтобы преждевременно не стареть.

Их прием является обязательным, поскольку они незаменимы в осуществлении биохимических реакций, способствуют образованию новых клеток, нормализуют состав крови, улучшают обмен веществ.

### Поливитамины и микроэлементы

В состав комплексных витаминов и микроэлементов входит набор всех необходимых для жизнедеятельности человека витаминов и микроэлементов в количестве, покрывающем суточную норму.

В разном возрасте, человек испытывает разную потребность в количестве витаминов и микроэлементов. Поэтому эти комплексы выполняются в концентрациях, необходимых для разных групп: младшего детского возраста, подростков, людей, ведущих активный образ жизни, беременных женщин, мужчин, спортсменов, женщин в период менопаузы, а также тех, кому за 30, 40, 50.

Женский организм устроен так, что после 50 лет из него может уходить кальций, который является регулятором проницаемости клеточных мембран, инициирует ответы клеток на различные внешние импульсы, способствует сокращению мышц, секреции и перистальтике.

Прием витаминов после 50 лет для женщин обязателен с целью сопротивления стрессам, поддержания здоровья на хорошем уровне и омоложения. Но, чтобы результат был наиболее эффективным принимать надо витаминные и минеральные комплексы, специально разработанные для этой возрастной группы.

Список лучших поливитаминов для женщин после 50 лет, имеет вид:

|  |  |
| --- | --- |
| **№№** | **Поливитамины для женщин после 50 лет название** |
| 1. | Доппельгерц актив менопауза |
| 2. | Витрум Центури |
| 3. | Дуовит для женщин |
| 4. | Ундевит |
| 5. | Алфавит 50+ |
| 6. | Компливит |
| 7. | Every Woman’s One Daily |
| 8. | Lady ' s Formula Менопауза |

Правильно выбрать витамины для женщин после 50 лет нетрудно, так как вся информация представляется в инструкции по применению, но, главное, в выборе поливитаминов, то, чтобы они были не синтетические, а изготовлены на натуральной основе.

### Классификация БАДов

БАДы классифицируются по своему производственному признаку. Они бывают в виде продуктов фармацевтики и функциональных продуктов питания.

Продукты фармацевтики выпускаются в виде таблеток, капсул, сиропов, жевательных таблеток и т. д.В своем составе они имеют питательные активные вещества, которые получаются из компонентов растительного или животного происхождения.

На международном уровне для управления безопасностью фармацевтического производства БАДов, принята система GMP (Good Manufacturing Practice — Практика Хорошего Производства).

Функциональные продукты питания используются в качестве повседневной пищи. Они дополнительно обогащены активными веществами в процессе своего производства. Процесс обогащения продуктов питания активными компонентами, которые до этого не присутствовали в этих продуктах, называется нутрификацией.

При производстве функциональных продуктов питания международными нормами и правилами используется система управления и контроля их безопасности — HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points — Анализ Опасностей и Критические Контрольные Точки).

Компании, выпускающие БАДы, независимо от их производственного признака, должны проходить сертификацию на соответствие этим международным стандартам.

Рынок БАДов сложился так, что приобрести их можно в аптеках, интернет-магазинах, в представительствах производителей, если их реализация осуществляется по принципу сетевого маркетинга.

Выбор БАДов, а также их производителей, достаточно разнообразный. Их производителями является ряд зарубежных и российских компаний, имеющих мировое признание. К ним относятся:

* AMWEY (американская, на рынке с 1959 года);
* Oriflame (шведская, на рынке с 1969 года);
* Тяньши (TIENS) (китайская, на рынке с 1995 года);
* Эвалар (российская, на рынке с 1991 года);
* АРГО (российская, на рынке с 1996 года);
* MIRRA (российская, на рынке с 1996 года);
* и многие другие.

Все производители БАДов работают на основе своего уникального натурального сырья, используют свои запатентованные рецептуры, которые являются их Ноу-хау.

## ВЫБОР И ПРИЕМ ПОЛИВИТАМИНОВ И БАДОВ

Прием поливитаминов и БАДов имеет один и тот же смысл: восполнять организм недостающими витаминами, минералами и другими элементами, повышать иммунитет, и омолаживать организм.

Но в вопросе способа выбора и приема витамины и БАДы кардинально отличаются друг от друга.

Витамины можно выбрать самостоятельно и без консультации с врачом, ориентируясь на состав ингредиентов, их концентрацию и возрастную группу, на которую они рассчитаны. Принимать их надо с профилактической целью так, как предписано в инструкции по применению, не превышая суточной дозы.

БАДы же принимают с лечебными целями. Как правило, они дают хороший эффект в сочетании друг с другом. А так как свойства каждого БАДа являются производственным секретом конкретного производителя, то рекомендацию в их подборе, определении дозы и продолжительности приема может дать только официальный представитель — консультант от производителя.

Стоимость БАДов достаточно высокая, и чтобы деньги не были «выброшены на ветер», а результат от приема достигнут, надо пройти консультацию у специалистов в официальном представительстве производителя.

### Отзывы о результатах

Какие витамины принимать после 50 лет женщине — вопрос индивидуальный и зависит от состояния организма. В этом вопросе ориентироваться на результаты, достигнутые или недостигнутые кем-то, совершенно неправильно.

Нужно консультироваться со специалистами и думать самой. Вот три отзыва о результатах приема витаминов и БАДов:

1. «Остеохондроз замучил. Сначала принимала комплексную программу „Артро комплекс“ АРГО. Теперь, когда острое состояние снялось, принимаю Акулий хрящ АРГО. Результат: значительно улучшилось состояние, уменьшились боли, стало легче ходить. Спасибо консультантам компании АРГО за помощь в подборе препаратов и за качественную продукцию!»

*Жанна, 60 лет, Тюмень*

2. «Четыре года в нашей семье пользуются БАДами Тяньши. Результат: мама после инсульта снова ходит, разговаривает; у дочери ушла очаговая мастопатия без операции по удалению груди и химиотерапии; у меня прошла мигрень, которая была с 19 лет, у папы уменьшается размер камня в почке. Я еще долго могу перечислять болячки, от которых моя семья ушла. БАДы супер, правда, цена высокая, но результат окупает траты».

*Алена, 55 лет, Краснодар*

3. «Ундевит покупаю один раз в год, а принимаю дважды — финансово очень выгодно. Начинаю пить в конце февраля для профилактики авитаминоза. Пью месяц по одной штуке в день. Вторую половину пью после месяца перерыва. Эти витамины стоят дешево, они полезны для организма, особенно для лиц пожилого возраста.»

*Мария, Алтай, 60 лет*