

БАЛАНС - ЭТО ВАЖНО!

Абсолютно каждый человек должен внимательно относиться к состоянию своего здоровья.

Нехватка витаминов может спровоцировать развитие различных заболеваний (Болезнь Бери-Бери, пеллагра, цинга, рахит)



Необходимо помнить, что как недостаток, так и избыток витаминов могут повлечь нарушения в их балансе и ухудшение здоровья.

Поэтому подходить к выбору витаминно-минерального комплекса необходимо с учетом индивидуальной потребности.

НАШ АДРЕС

231430 ГРОДНЕНСКАЯ
ОБЛАСТЬ, Г.П. КОРЕЛИЧИ, УЛ.
8 МАРТА, Д. 50

Сайт : www.korelichi.rcge.by

Телефон : 8 0159674780
Факс : 8 0159674760

это нужно знать про

ВИТАМИНЫ

Государственное учреждение
«Кореличский районный центр гигиены
и эпидемиологии»

www.korelichi.rcge.by

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИНЫ - ЭТО ЖИЗНЬ

Витамины (лат.vita – «жизнь») – вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности.

По своей химической природе все витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины - это витамин С и витамины группы В. Они не накапливаются в организме и выводятся из него через несколько дней, поэтому их нужно применять ежедневно. Богатый источник этих витаминов - фрукты, ягоды, овощи и зелень, пивные дрожжи и проростки злаковых.

Жирорастворимые витамины - А, D, Е и К. Они накапливаются в печени и жировой ткани, поэтому сохраняются в организме в течение более длительного времени. Источник жирорастворимых витаминов - рыбий жир, масло, сливки, икра осетровых, а также некоторые овощи.

Количество витаминов в рационе должно быть одинаковым и постоянным в течении года, поскольку организм не образует их долгосрочного запаса.



ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ В КОМПЛЕКСЕ ИЛИ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ?

	Монопрепараты	Поливитаминовый комплекс
Компоненты в составе	1	2 и больше
Дозировка	Высокая	Ниже, чем у моновитаминов, доза нутриентов подбирается исходя из назначения
Цель использования	Лечение	Профилактика

ПОВЫШЕННАЯ ГРУППА РИСКА

Принимать витамины особенно полезно:

- при соблюдении вегетарианства, когда с пищей поступает недостаточное количество витаминов и минералов;
- при повышенных физических нагрузках;
- при умственных и эмоциональных перегрузках, стрессовых ситуациях;
- в период реабилитации, после перенесенных заболеваний.

