**Оптимальные источники. Правила выбора витаминных комплексов и БАД.**

Витамины делятся на натуральные и синтетические, Полезны и те, и другие, просто натуральные лучше усваиваются, а значит, курс лечения будет короче и эффективнее.

***Синтетические витамины***

Самыми дешевыми являются синтетические витамины, которые получены химическим путем в лабораторных условиях. В пример можно привести обычную аскорбинку и капсулы витамина Е.

Они плохо усваиваются, так как состоят из химических веществ в чистом виде и с органикой практически не связываются. Польза от курса будет, но значительно меньше, чем от более дорогих вариантов.

***Полусинтетические комплексы***

Есть комплексы, которые для более легкого усвоения организмом включают минералы в хелатной или цитратной форме. Активное вещество в таких случаях, например железо, соединяют с аминокислотами. Зачастую такие комплексы действительно приносят более заметный результат.

***Натуральные витамины***

Растительные ферментированные витамины маркируются как RAW-витамины, или сырые витамины. Такое название означает полностью натуральный состав - синтетических витаминов здесь быть не должно, каждый компонент комплекса извлекается из природного сырья. Кроме того, они не проходят термической обработки и заморозки. Обычно это самая дорогая группа витаминно комплексов, представленная лишь несколькими производителями.

Например, **витамин А**, или ретинол, укрепляет волосы и участвует в регенерации кожи, ускоряет рост ногтей и волос. Необходим для поддержания остроты зрения. Стоит учитывать, что в организме витамин А растворяется с помощью жиров, поэтому употреблять его в период строгой диеты нет смысла.

**Витамины группы В** укрепляют нервную систему, участвуют в обменных процессах. Особенно полезно их принимать людям, склонным к сезонному упадку сил и настроения, быстрой утомляемости и напряженно работающим.

**Витамин Д** вырабатывается организмом самостоятельно, но только под воздействием солнечного света. Употребление витамина Д является надежной защитой от ОРВИ, так как существенно повышает уровень иммунитета. При этом однократный прием сверхвысоких доз витамина Д не влияет на устойчивость организма к простудным заболеваниям, а ежедневное регулярное применение более низких доз оказывает положительное влияние на иммунитет. **Витамин Е** благотворно влияет на репродуктивную систему, регулирует уровень гормонов, способствует росту волос и ногтей.

В наше время биологически активные добавки стали частью жизни практически всего населения России. БАД заполнили фармацевтический рынок. Установка, что биологически активные добавки вредны не правильна, так же как и то, что они полезны. БАД-это не лекарство. Это дополнительный источник биологически активных веществ, дефицит которых возникает в организме человека по тем или иным причинам. Как правило, это вредные привычки, отрицательное влияние окружающей среды, неправильное питание, стрессы и т.д. И хотя, БАД старательно маскируются под лекарственные препараты, их состав ни в коем случае не исцелит.

При выборе БАД необходимо:

1. Проконсультироваться с врачом соответствующего профиля о необходимости приема препарата. Только при объективной оценке состояния организма, возможно назначение правильной биологически активной добавки, способной сбалансировать состав витаминов и минералов в Вашем рационе, с минимальными побочными эффектами;
2. Ознакомиться с информацией о фирме производителе БАД и тщательно изучить состав препарата. Это поможет избежать побочных эффектов и риска приобретения подделки;
3. Проверьте наличие приобретаемого Вами препарата в реестре производителей (в системе Интернет это сделать не составит труда).

Перед приобретением витаминного комплекса и биологически активных добавок лучше проконсультироваться с врачом - он определит, каких витаминов, минералов и других полезных элементов не хватает организму конкретного человека.

Цена не всегда гарантирует качество продукта. Нужно внимательно читать состав и смотреть отзывы людей, которые уже принимали данный продукт.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.