

Какие витаминные комплексы эффективнее?

Мировая фармацевтическая промышленность предлагает на рынке такое количество витаминных препаратов и комплексов, что разобраться в них весьма непросто. В этой статье мы попробуем разобраться, как же определить, насколько полезен тот или иной препарат. Кто-то покупает монопрепараты, кто-то отдает предпочтение мультивитаминным комплексам. Кто же прав?

Чем эффективны **монопрепараты**? В их состав входит 1-2 вещества, одно из которых является основным, а второе – лишь помогает ему усваиваться в организме человека. Например, в помощники кальцию обычно берут витамин D. Еще один ощутимый плюс «одиночных» препаратов в том, что никакие вещества не мешают главному витамину усваиваться.

Разные минеральные вещества и витамины при длительном хранении могут взаимодействовать по-разному. Например, окислять друг друга или мешать друг другу усваиваться в желудке. Витамин С, к примеру, разбивает витамин В12 на ненужную никому ерунду, а кальций более чем вдвое снижает смысл приема железа. В монопрепарате никто никому не мешает.

Практически у монопрепаратов есть только один минус – то самое «моно». Они отлично подходят для тех случаев, когда в организме не хватает чего-то одного – например, железа или кальция. Соответственно, моновитамины не подходят тем, у кого в организме хватает всего, и необходима лишь профилактика. Например, детям. Каждый день организму нужно девять минералов и тринадцать витаминов. Можно, конечно, есть по двадцать две таблетки в день, но это, согласитесь, не очень удобно. Что же делать? Вдруг вещества в выбранном мультивитаминном комплексе начнут выяснять отношения между собой?

Производители витаминов признают проблему и пытаются с нею бороться. От нежелательного взаимодействия веществ при хранении, например, защищает технология, которая называется «**микрокапсулированием**». Каждое вещество упаковано в специальную капсулу, а все вместе – в еще одну. Действительно, в баночке витамины не ссорятся. Конфликт возникает уже в желудке, когда желудочный сок разъедает капсулы и витамины оказываются вместе.

Есть и еще один **ощутимый минус**. Некоторые вещества сами по себе могут не вызывать у людей аллергии, но соседство с другими усилит ненужный эффект. Так, витамин В12 может превратить витамин В1 в сильный аллерген. Здесь технологии пока бессильны.

Разумным решением может стать выбор **многотаблеточного** витаминного комплекса. Витамины в нем разделены на несколько таблеток, каждую из которых надо принимать в определенное время суток. Конфликтующие между собой вещества в таких комплексах не только «расселены» по разным таблеткам, но и попадают в желудочно-кишечный тракт в разное время, нигде не встречаясь. Поврозь живут и вещества, усиливающие негативный эффект друг друга. Можно считать такие многотаблеточные мультивитаминные комплексы почти гипоаллергенными.

Какой же комплекс выбрать? Как и во всех прочих областях жизнедеятельности человека, надо руководствоваться личными предпочтениями и здравым смыслом. Если для вас важнее обеспечить полноценную профилактику и не спровоцировать при этом аллергии – пейте многотаблеточные препараты. Если для вас на первом месте удобство – смело принимайте мультивитамины, делая скидку на их несколько меньшую эффективность.

Автор - **Михаил Виноградов**
[Источник](#)