**МИФЫ О ВИТАМИНАХ.**

*О том, что витамины необходимы, мы знаем. Но вспоминаем о них, когда проявляется их нехватка в виде усталости, апатии, раздражительности. С этими препаратами связано много заблуждений, которые, в конечном счете, сводят эффективность витаминотерапии на нет…*

***Миф первый***

Все необходимые витамины и микроэлементы можно получить только из растительной пищи. Во фруктах, в зелени и овощах достаточно лишь витамин С, каратиноидов и фолиевой кислоты. Жизненно важные витамины группы В содержатся в мясомолочных продуктах. Витамин В также содержится и в хлебе, но только не в белом, из высших сортов муки, а в черном с отрубями. Минералы есть в крупах в нужном нам количестве и идеальном соотношении.

***Миф второй***

Витамин С можно получить только из цитрусовых. Действительно, в них большое количество этого витамина. Но не все могут есть апельсины и лимоны, хотя бы потому, что на них часто бывает аллергия. Для нас основной источник витамина С – это картошка. Правда, его в этом овоще гораздо меньше, чем в апельсинах. Но мы набираем суточную дозу за счет того, что едим картофель часто, помногу и в разных видах.

***Миф третий***

Чем разнообразнее состав витаминоменирального комплекса, тем лучше. Совершенно необязательно стремиться к тому, чтобы в состав входила вся таблица Менделеева. Лишь врач может порекомендовать на основе, каких-то показателей определенный препарат с тем или иным минералом.

***Миф четвертый***

Зимой и весной мы можем «добрать» необходимое количество витаминов из домашних консервов. Консервированными овощами и фруктами не стоит злоупотреблять. Полезных веществ в них очень мало, а вот сахара и поваренной соли в избытке. А это уже чревато болезнями сосудов. Больше всего витаминов сохраняется в овощах и фруктах, которые были заморожены, вымочены или высушены. Но эти вещества сохраняются, если не будете постоянно размораживать и снова замораживать заготовки.

***Миф пятый***

Если при нормальном питании еще и принимать витамины, может произойти их переизбыток. «Переесть» можно только два витамина: А и О. И то при условии, что вы питаетесь исключительно печенью трески и еще принимаете витаминные препараты. Во всех остальных случаях «лишние» витамины свободно выводятся вместе с мочой, которая действует как индикатор – становится более яркой.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ**

**ВИТАМИНЫ?**

Покупать лучше комплексы, в которые входят не только витамины, но и минералы. Принимая витаминные комплексы, имеет смысл периодически их менять. Потому что в каждом препарате и разный состав веществ, и разное их количество.

Между приемами каждого курса делайте перерыв в 2-4 недели в зависимости от самочувствия. Принимают витамины не только для лечения, но и для профилактики. Суточные нормы для здорового человека и больного заметно отличаются. Поэтому при различных заболеваниях для правильного подбора витаминного комплекса необходимо обращаться к врачу, а не заниматься самодеятельностью.

Новые формы витаминов – в шипучих таблетках – годятся далеко не всем. Например, у людей, страдающих язвенной болезнью или гастритом в стадии обострения, они могут лишь ухудшить состояние.

Сейчас в аптеках появились витамины направленного действия – против стресса, ломкости ногтей и т.д. в этих препаратах увеличено содержание определенных микроэлементов. Поэтому можно подобрать комплекс в зависимости от своих проблем.

И не забывайте, что витамины – это биологически активные вещества. Неправильный прием их, даже аскорбиновой кислоты, может вызвать серьезные последствия. Поэтому назначать их, определять качественный и количественный их состав должен лишь врач.