Какие витамины необходимы для россиян

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 12.10.2022

Дата мероприятия / события: 12.10.2022

г. Москва

Наиболее важные для россиян витамины перечислил Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

Все макро- и микроэлементы, витамины и минералы существуют в природе не просто так – они нужны человеку для полноценного существования и закрытия всех дефицитов организма. Наиболее важные для россиян витамины перечислил Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

“Некоторые витамины и макроэлементы содержатся в больших количествах в продуктах питания, некоторые - нет; одни популярны, потому что на слуху, о других просто не говорят. Наше здоровье всегда требует комплексного подхода,” – поясняет доктор Кутушов.

Витамин Д стимулирует рост, функционирование и развитие организма целиком - здоровые зубы и волосы, общее самочувствие, метаболизм и иммунитет. Сейчас чуть ли не с рождения назначают витамин Д.

Кальций нужен для здоровья ногтей, костей, зубов, волос и т.д. Он отодвигает разрушения костной и мышечной ткани. Многие долгими курсами принимают кальций, однако это неправильно. Достаточно той дозы, которая есть в пище, если ваш рацион здоровый.

Магний - одна из самых важных добавок. Участвует в более, чем 300 процессах жизнедеятельности организма. Он нужен для поддержания гомеостаза; отвечает за сердечную сократимость, поддерживает иммунную и сердечно-сосудистую системы.

Витамины С и Е – важные антиоксиданты в современном мире. Антиоксиданты безопасно выводят из организма свободные радикалы. Сейчас у всех сильно страдает интоксикационная система.

Цинк и железо конкурируют, между ними выбирают в зависимости от результатов анализов. В профилактических дозировках женщинам лучше подходит железо, в принципе важно знать уровень гемоглобина, ферритина. Сейчас цинк используют как иммуномодулятор, средство для усиления иммунной защиты организма.

“Я хотел бы также напомнить и заострить внимание на том, что любые добавки важно принимать только после сдачи анализов и назначения врача. Чаще всего профицит элемента в организме имеет более пагубное влияние, чем дефицит,” – предупреждает Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/147201/