

СОВМЕСТИМОСТЬ ВИТАМИНОВ



ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ МИКРОНУТРИЕНТОВ

| Отрицательное взаимодействие | Положительное взаимодействие |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| vit. A ↔ vit. B ₁₂ | vit. A ↔ vit. E |
| vit. A ↔ vit. K | vit. A ↔ vit. C |
| vit. D ↔ vit. E | vit. B ₂ ↔ vit. B ₆ |
| vit. B ₂ ↔ vit. B ₁ | vit. B ₂ ↔ vit. B ₉ |
| vit. B ₃ ↔ vit. B ₁₂ | vit. B ₂ ↔ vit. K |
| vit. B ₁₂ ↔ vit. B ₁ | vit. B ₆ ↔ vit. B ₃ |
| vit. C ↔ vit. B ₂ | vit. B ₁₂ ↔ vit. B ₅ |
| vit. C ↔ vit. B ₁₂ | vit. B ₁₂ ↔ vit. B ₉ |
| vit. E ↔ vit. B ₁₂ | vit. C ↔ vit. E |
| vit. E ↔ vit. K | vit. B ₆ ↔ Ca |
| vit. B ₉ ↔ Zn | vit. B ₆ ↔ Cu |
| vit. C ↔ Cu | vit. A ↔ Zn |
| vit. E ↔ Fe | vit. D ↔ Ca |
| Cu ↔ vit. B ₅ | vit. K ↔ Ca |
| Cu ↔ vit. B ₁₂ | Ca ↔ vit. B ₁₂ |
| Fe ↔ vit. B ₁₂ | Fe ↔ vit. B ₃ |
| Mn ↔ vit. B ₁₂ | Se ↔ vit. E |
| Ca ↔ Fe | Zn ↔ Mn |
| Ca ↔ Mg | |
| Ca ↔ Mn | |
| Ca ↔ Zn | |
| Fe ↔ Cr | |
| Fe ↔ Mg | |
| Fe ↔ Mn | |
| Fe ↔ Zn | |
| Mn ↔ Cu | |
| Zn ↔ Cr | |
| Zn ↔ Cu | |

ТАБЛИЦА ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

| Микронутриент | Взаимодействие с другим витамином или минералом | Характер взаимодействия |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Железо | Кальций, магний, цинк | → Снижают усвоение железа |
| | Хром | → Отрицательно влияет на метаболизм железа |
| | Витамины А, В ₂ | → Увеличивают биодоступность железа |
| Кальций | Магний | → Увеличивает выделение кальция с мочой |
| | Фосфор | → Снижает биодоступность кальция |
| | Витамин С | → Способствует усвоению кальция |
| | Витамин D | → Повышает биодоступность кальция |
| | Витамин В ₆ | → Снижает выведение кальция из организма |
| Магний | Фосфор | → Снижает усвоение магния в кишечнике |
| Цинк | Витамин В ₉ (фолиевая кислота) | → Отрицательно воздействует на транспорт цинка |
| | Кальций, медь | → Снижают усвоение цинка в кишечнике |
| | Витамин В ₂ | → Увеличивает биодоступность цинка |
| | Витамин В ₆ | → Снижает выделение цинка с мочой |
| Витамин А | Витамины С, Е | → Защищают витамин А от окисления |
| Витамин В ₁ | Витамин В ₂ | → Окисляет витамин В ₁ |
| | Витамин В ₁₂ | → Усиливает аллергические реакции на витамин В ₁ |
| Витамин В ₆ | Витамин В ₂ | → Необходим для превращения витамина В ₆ в активную форму |
| Витамин В ₉ | Цинк | → Отрицательно воздействует на транспорт витамина В ₉ |
| Витамин В ₁₂ | Витамин С, железо, медь | → Под их действием витамин В ₁₂ превращается в бесполезные аналоги |
| | Кальций | → Необходим для абсорбции витамина В ₁₂ |
| Витамин С | Витамин В ₃ (пантотенат кальция) | → Улучшает усвоение аскорбиновой кислоты |
| Витамин Е | Витамин С | → Восстанавливает окисленный витамин Е |

→ - отрицательные взаимодействия

→ - положительные взаимодействия



Кальций-D₃⁺

таблетка № 1 (белая)

| Витамины | | % |
|--------------------|---------|-----|
| D ₃ | 5 мкг | 100 |
| Пантотенат кальция | 5 мг | 100 |
| Фолиевая кислота | 100 мкг | 50 |
| B ₁₂ | 3 мкг | 100 |
| Биотин (H) | 50 мкг | 100 |
| K ₁ | 120 мкг | 100 |

Минералы

| | | |
|---------|--------|-----|
| Хром | 50 мкг | 100 |
| Кальций | 100 мг | 10 |



Антиоксиданты⁺

таблетка № 2 (голубая)

| Витамины | | % |
|------------------|--------|-----|
| A | 0,5 мг | 50 |
| E | 10 мг | 100 |
| C | 35 мг | 50 |
| B ₂ | 1,8 мг | 100 |
| Никотинамид (PP) | 20 мг | 100 |
| B ₆ | 2 мг | 100 |

Минералы

| | | |
|----------|---------|------|
| Магний | 50 мг | 12,5 |
| Марганец | 2 мг | 100 |
| Селен | 70 мкг | 100 |
| Молибден | 45 мкг | 100 |
| Йод | 150 мкг | 100 |
| Цинк | 15 мг | 100 |



Железо⁺

таблетка № 3 (розовая)

| Витамины | | % |
|------------------|---------|-----|
| B ₁ | 1,5 мг | 100 |
| C | 35 мг | 50 |
| Фолиевая кислота | 100 мкг | 50 |
| A | 0,5 мг | 50 |

Минералы

| | | |
|--------|-------|-----|
| Железо | 14 мг | 100 |
| Медь | 1 мг | 100 |