

ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Выполнили: Студентки 312 группы
Тихомирова А.А.
Золотарёва А.С.

Суточная потребность в витаминах у людей пожилого возраста:



- **Витамин А** - 1 мг
- **Витамин В₁** (тиамин) - 2 мг
- **Витамин В₂** (рибофлавин) - 3 мг
- **Витамин В₃** (РР или ниацин) - 15 мг
- **Витамин В₉** (фолиевая кислота) - 1,5 мг
- **Витамин С** (аскорбиновая кислота) - 75 мг
- **Витамин D** - 0,01 мг
- **Витамин E** - 0,5 мг

❑ Антисклеротического
действие:

Витамин В4

Витамин В8

Витамин В12



❑ Поддержание опорно-
двигательной системы и

др.

Витамин D

Витамины В1 и В7



❑ Антиоксидантное
действие:

Витамин Е

Витамин С

Витамин А



Алфавит 50+ (60-120 табл. ~230 рублей)



Железо+			Антиоксиданты+			Кальций-D ₃ +		
таблетка № 1 (розовая)			таблетка № 2 (голубая)			таблетка № 3 (белая)		
Витамины		%	Витамины		%	Витамины		%
С	80 мг	110	Е	15 мг	150	В ₁₂	3 мкг	150
Фолиевая кислота	200 мкг	100	В ₆	2 мг	100	Пантотенат кальция	5 мг	100
В ₁	1,4 мг	93	В ₂	1,6 мг	89	D ₃	5 мкг	100
А	0,5 мг	50	Никотинамид (РР)	16 мг	80	Биотин (Н)	30 мкг	60
						К ₁	65 мкг	55
Минералы		%	Минералы		%	Минералы		%
Медь	1 мг	100	Марганец	2,3 мг	115	Хром	20 мкг	40
Железо	10 мг	71	Цинк	15 мг	100	Кальций	300 мг	30
			Йод	150 мкг	100			
			Селен	55 мкг	80			
			Магний	60 мг	15			
			Каротиноиды		%			
			Ликопин	1 мг	20			
			Лютеин	1 мг	20			
			Бета-каротин (провитамин А)	3 мг	60			

Производитель:
 ЗАО «АКВИОН», РФ, 125040 г. Москва

Центрум Сильвер (60 табл. ~650 рублей)



Производитель: Wyeth Canada (Канада)

Состав Центрум® ▲

Пищевая ценность на 1 таблетку	Содержание в 1 таблетке	Степень удовлетворения суточной потребности взрослых %
Витамин А*	800 мкг	88
Витамин Е	18 мг	180
Витамин D3	5 мкг	100
Витамин К1	30 мкг	25
Витамин С	120 мг	171
Биотин	75 мкг	150
Фолиевая кислота	300 мкг	150
Пантотеновая кислота	9 мг	180
Никотинамид	24 мг	120
Витамин В1	1,65 мг	110
Витамин В2	2,1 мг	116
Витамин В6	2,1 мг	105
Витамин В12	3 мкг	100
Лютеин	1000 мкг	20
Кальций	162 мг	16
Хром	40 мкг	80
Медь	0,5 мг	50
Йод	100 мкг	67
Железо	2,1 мг	15
Магний	100 мг	25
Марганец	2 мг	100
Молибден	50 мкг	71
Фосфор	125 мг	12,5
Селен	30 мкг	43
Цинк	5 мг	42

Витрум Центури (30 табл. ~440 рублей)



Одна таблетка содержит:

Одна таблетка содержит:			
Витамин А (ретинола-ацетат и бетакаротен)	6000 МЕ	Фосфор	48 мг
Витамин D3	400 МЕ	Железо	9 мг
Витамин Е	45 МЕ	Йод	150 мкг
Витамин К1	10 мкг	Медь	2 мг
Витамин С	60 мг	Цинк	15 мг
Фолиевая кислота	200 мкг	Молибден	25 мкг
Витамин В1	1,5 мг	Селен	20 мкг
Витамин В2	1,7 мг	Никель	5 мкг
Витамин В6	3,0 мг	Калий	80 мг
Витамин В12	25 мкг	Кремний	10 мкг
Никотинамид	20 мг	Хром	100 мкг
Биотин	30 мкг	Марганец	2,5 мг
Пантотеновая кислота	10 мг	Хлор	72 мг
Магний	100 мг	Ванадий	10 мкг
Кальций	200 мг	Бор	150 мкг

Производитель: Юнифарм, США

Солгар (~ 690 рублей)



Фирма SOLGAR, заводы которой расположены на территории Нью-Джерси, Леонии, США

Состав

Кальций (из 183.1 карбоната кальция)	64 мг		
Витамин С (из 81.8 мг аскорбата натрия)	60 мг		
Магний (из 148.5 мг оксида магния)	32 мг		
Витамин Е (D-альфа-токоферола сукцинат)	15 МЕ (10 мг)		
Ниацин (ниацинамид)	10 мг		
Натуральная смесь (соевый лецитин, порошки) -морковный, -земляничный, -яблочный, -брокколи, -абрикосовый, цитрусовые			
биофлавоноиды, инозитол ягоды шиповника)	10 мг		
Пантотеновая кислота (D-кальций пантотенат)	5 мг		
Калий (из 10 мг хлорида калия)	5 мг		
Железо (из 14.8 мг fumarate железа)	2.5 мг		
Витамин А (пальмитат, 80% натуральный бета-каротин)	2.500 МЕ (1.5 мг) из витамина А пальмитата	500 МЕ (0.28 мг) из натурального бета-каротина	200 МЕ (1.2 мг)
Цинк (из 4.0 мг оксида цинка)	1.5 мг		
Витамин В6 (пиридаксин HCl)	1 мг		
Рибофлавин	0.85 мг		
Тиамин (тиамин мононитрат)	0.75 мг		
Холин (холин битартрат)	0.5 мг		
Марганец (из 0.8 мг сульфата марганца)	0.25 мг		
Медь (из 1.1 мг глюконата меди)	0.025 мг		
Фолиевая кислота	100 мкг		
Биотин	50 мкг		
Йод (йодид калия)	22.5 мг		
Хром (из 0.2 хелата хрома)	5 мкг		
Витамин В12 (кобаламин)	3 мкг		
Витамин Д (эргокальциферол)	100 МЕ (2.5 мкг)		
Селен (L -селенометионин)	2.5 мкг		

Гексавит (50 драже ~62 рубля)



1 драже	
ретинола ацетат	5000 МЕ (1.72 мг)
или ретинола пальмитат	5000 МЕ (2.75 мг)
аскорбиновая кислота	70 мг
тиамина хлорид	2 мг
или тиамина бромид	2.6 мг
рибофлавин	2 мг
пиридоксина гидрохлорид	2 мг
никотинамид	15 мг

Производитель: УРАЛБИОФАРМ (Россия), ВАЛЕНТА
ФАРМАЦЕВТИКА (Россия), Алтайвитамины (Россия),
Фармстандарт-УфаВИТА (Россия), МАРБИОФАРМ (Россия)

Ундевит (50 драже ~50 рублей)



Ундевит выпускают в лекарственной форме драже. Одно драже содержит:

- 1,817 мг (3300 МЕ) ретинола пальмитата;
- 2 мг тиамин гидрохлорида;
- 2 мг рибофлавина;
- 75 мг аскорбиновой кислоты;
- 10 мг токоферола ацетата;
- 3 мг пиридоксина гидрохлорида;
- 3 мг кальция пантотената;
- 20 мг никотинамида;
- 10 мг рутозида;
- 70 мкг фолиевой кислоты;
- 2 мкг цианокобаламина.

Производитель: ОАО Фармстандарт (Россия)

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

