

ВІТАМІНИ ТА ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ ЇХ САМОСТІЙНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Васильченко В. С.

Науковий керівник: Журавель І. О.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

Vickywonder00@gmail.com

Вступ. Мода на застосування вітамінів у 21 столітті значно зросла, адже їх активно рекламують різноманітні ЗМІ, соціальні мережі, інста-ЗЖС-блогери та популярні ресурси. Однак питання реальної користі та безпеки вітамінів залишається відкритим.

Мета дослідження. Об'єктивна думка щодо самостійного призначення вітамінів (В, С та омега-3) та наскільки важливий здоровий раціон.

Матеріали та методи. Аналіз наукових даних щодо застосування деяких вітамінів.

Результати дослідження. Вітамін С, В та омега-3 часто приймають без призначення лікаря з метою лікування або профілактики окремих захворювань. Омега 3 – це набір важливих поліненасичених жирних кислот, які потрібні для коректної роботи людського організму. Як вказує FDA передозування поліненасиченими жирними кислотами омега-3 (ПНЖК) неможливе, але не рекомендує приймати понад 5000 мг в день. Також ПНЖК протипоказані людям з алергією на морепродукти та з проблемами системи згортання крові. У лікувальних цілях омега-3 може застосовуватися самостійно або з іншими мінералами за призначенням тільки лікаря. Людині без медичної освіти самостійно складно вірно розрахувати дозування ПНЖК і уникнути небезпечних комбінацій омега-3 з мікроелементами (як наприклад, з ферумом, купрумом, хромом). З сайту МООЗ: «Головним відкриттям і розчаруванням 2018 року в галузі дослідження добавок стало те, що омега-3 не зменшують ризик хвороби серця і смертності від них. Водночас люди, що їдять рибу і морепродукти хоча б раз на тиждень, а краще чотири, мають значно менші ризики померти від хвороби серця».

Щодо вітаміну С, то його також слід приймати з обережністю, адже його дефіцит призводить до кровотечі ясен або носових кровотеч, а передозування може викликати як шлунково-кишкові порушення та дискомфорт травного тракту, так і зневоднення організму через тривалі діареї. Також з обережністю варто приймати людям з цукровим діабетом, сечокам'яною хворобою тощо. Його добова норма має не перебільшувати 2000 мг.

Популярність вітаміну D останніми роками в значній мірі викликана твердженням, що він допомагає долати депресію та поганий настрій. Однак, надійних даних на підтвердження цього факту недостатньо. Але є токсична норма, яка в організмі стартує від 200 нг/мл. Існують дослідження, що 50-75 нг/мл вже супроводжуються побічними ефектами. Наприклад: підвищення випадків серцевих ускладнень або утворення пухлин.

Також слід пам'ятати, що перед прийомом вітамінів доцільним є проведення аналізу на визначення рівня вітамінів в організмі

Висновки. Отже, якщо є симптоми недостачі або передозування вітамінами, варто звернутися до лікаря. Або ж, починаючи приймати ліки разом з вітамінами, варто звернутися до фармацевта, який надасть кваліфіковану пораду щодо їх сумісності і вірного дозування.

Досить часто потрібні вітаміни є у звичайних продуктах, які набагато краще додавати в раціон.