

Названы витамины и минералы, которые нужно сочетать для их лучшего усвоения

Некоторые питательные вещества при приёме вместе действуют эффективнее, чем по отдельности. Диетологи рассказали, какие добавки нужно поэтому принимать одновременно.

Железо и витамин С. По словам диетолога Кинги Портник-Гамбс, витамин С преобразует железо в более усваиваемую форму и противодействует веществам, которые мешают усвоению этого минерала. К примеру, одно исследование продемонстрировало, что употребление богатой железом пищи 1000 мг витамина С увеличило усвоение железа с 0,8 до 7,1%.

Витамин D и кальций. Как показывают исследования, люди со здоровым уровнем витамина D намного эффективнее усваивают кальций. Также и кальций, и витамин D нужны для крепких костей.



Getty Images. EatingWell design

Магний и витамин D. Магний нужен ферментам в печени и почках, чтобы

Названы витамины и минералы, которые нужно сочетать для их лучшего усвоения

преобразовывать витамин D в активную форму. Лиза Эндрюс, магистр педагогических наук, сертифицированный диетолог, отмечает, что эти питательные вещества способны влиять друг на друга. Согласно недавнему исследованию, они играют роль в чувствительности к инсулину и помогают улучшить контроль сахара в крови.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.