비타민 효과만점 복용법

비타민은 우리몸에 꼭 필요한 필수 섭취영양소이지만, 현대 생활에서 음식을 통해 충분히 섭취할 수 없으므로 이를 비타민 제제로 보충할 것을 권장하고 있습니다.

'비타민이 약인가 식품인가' 로 비타민을 과신하거나 경계하는 사람도 있지만, 비타민은 부족한 부분을 채워주므로, 부담 없이 즐겁게 복용하세요.

1) 수용성 비타민과 지용성 비타민의 복용법이 다르다.

수용성 비타민은 식사 직후 먹는다

수용성 비타민(비타민 B와 비타민 C)는 물에 쉽게 녹고, 체내에도 소량 저장되고, 남은 양은 소변으로 배출됩니다. 식후에 바로 복용하면 식사와 함께 섭취한 영양소들의 대사가 원활해져 효과를 높일 수 있습니다.

지용성 비타민은 음식을 먹을 때 함께 먹는 것이 좋다

지용성 비타민은(비타민 A D E K)은 지방에는 녹으나 물에는 녹지 않으므로, 가능한한 음식을 먹을때 함께 복용하는 것이 흡수를 위해 더 좋다. 하지만, 이것이 번거롭다면 식사 직후에 복용합니다.

2) 매일 같은 시간대에 비타민을 복용하는 것이 효과적이다.

3) 한번에 과다하게 복용하지 않는다.

하루 복용양을 아침, 점심, 저녁으로 나눠 복용합니다. 특히 수용성 비타민은 대사가 되면 소변을통해 배출되므로, 수시로 복용하는 것이 좋습니다.

4) 공복에는 위장장애를 일으킬 수 있어 복용을 피하는 것이 좋다.

5) 1일 섭취 권장량에 집착하지 않는다

같은 성별, 같은 나이라도 활동의 정도와 현재의 건강상태에 따라 1일 섭취권장량은 크게 차이가 납니다. 예를 들어, 감기에 걸렸거나 스트레스를 많이 받는 사람은 평소보다 훨씬 많은 비타민 C가 필요합니다.

수용성 비타민은 과량을 복용했더라도 소변으로 배출되고, 지용성 비타민의 경우도 특별한 치료방법으로 비타민을 투여하는 것이 아니라면, 비타민 제제로 나온 1일 복용량으로 과잉증이 되는 경우는 거의 없습니다.

6) 질병별 맞춤 비타민이 있다

간이나 신장 질환자, 임산부, 심장병 환자는 특정 비타민에 대해 복용량을 늘이거나, 줄여야 하는 경우가 있으므로, 복용 시 담당의사와 상의하여 결정해야 합니다.

출처 : 캐어캠프(http://www.carecamp.com)