

Do I need to take a daily multivitamin and mineral in order to be healthy?

[\[source\]](#)

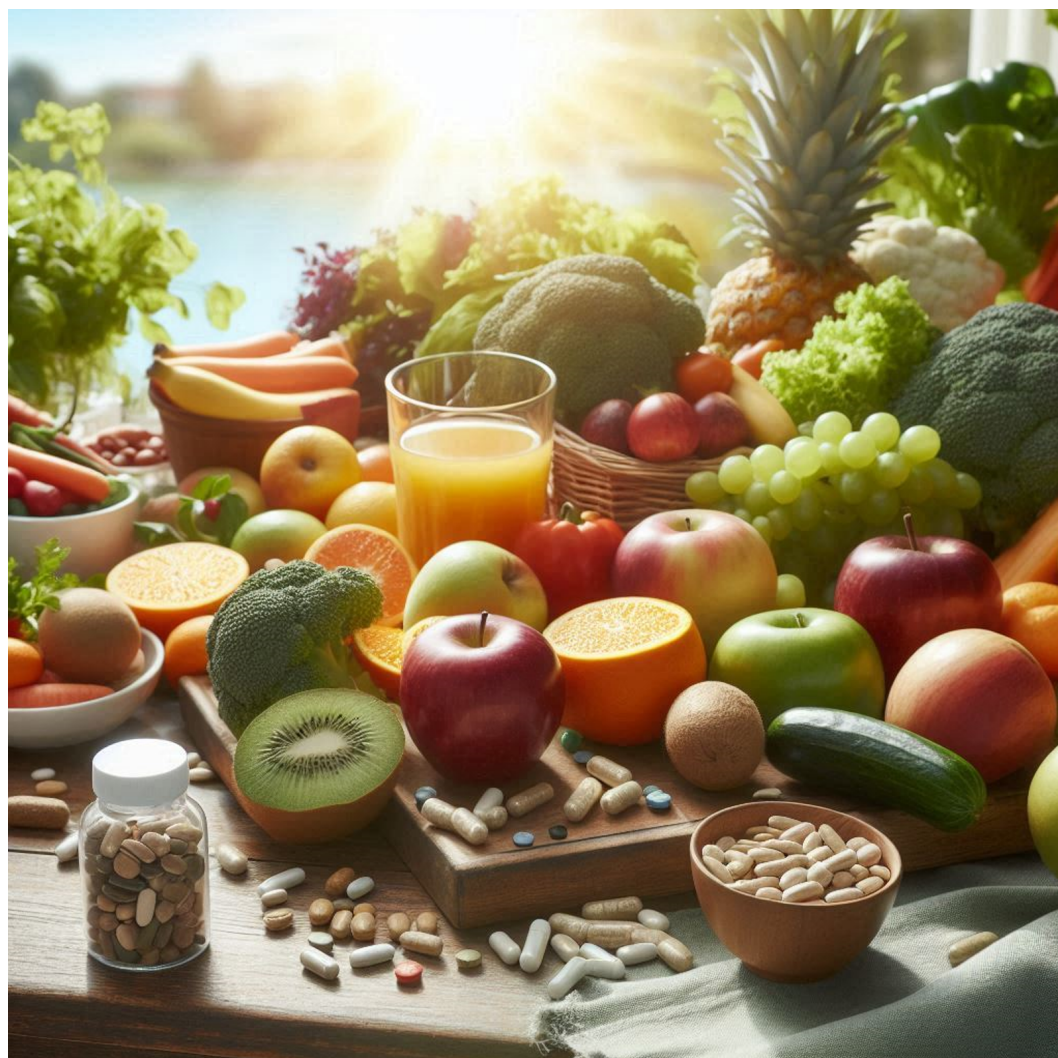
Posted on August 15, 2014 by The VRG Blog Editor

Written by Meredith Binder while doing an internship with The Vegetarian Resource Group

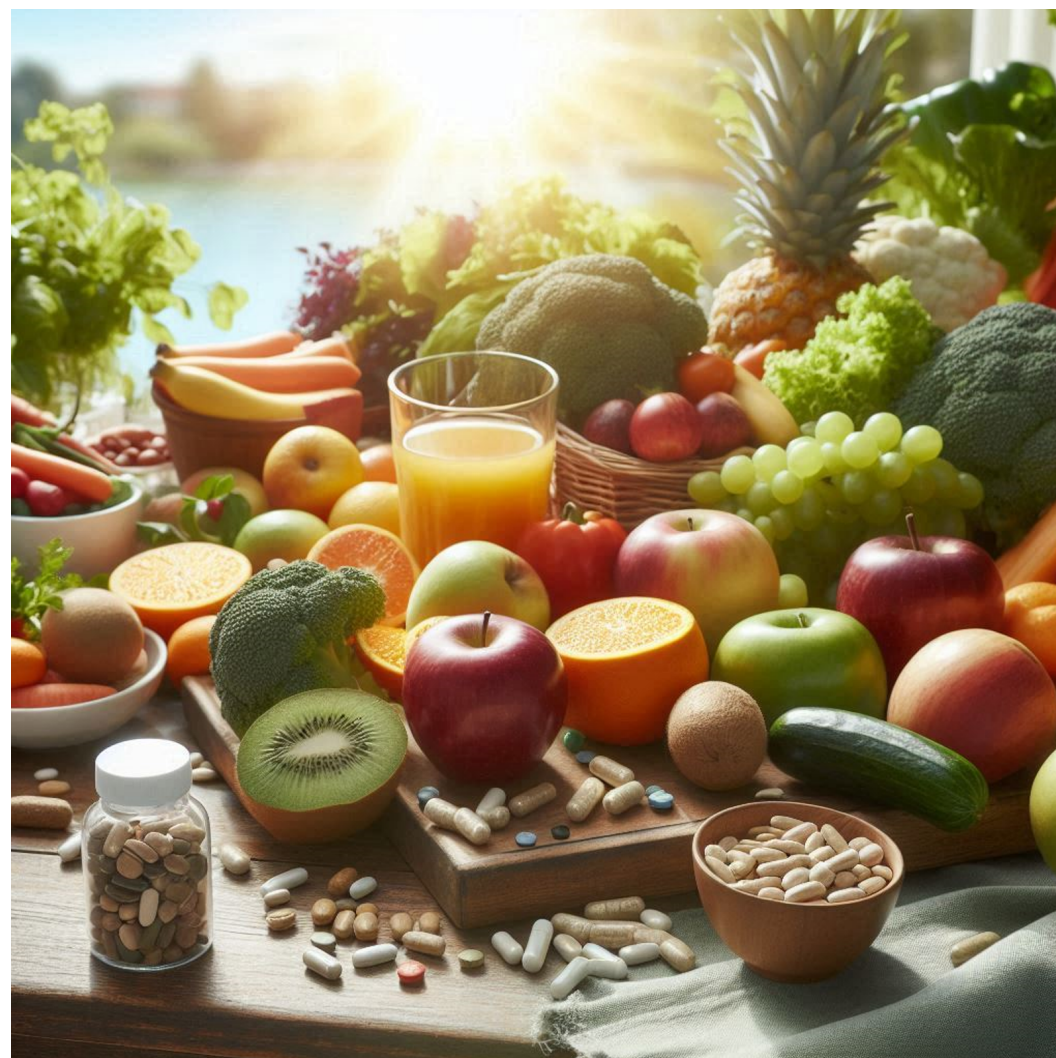
Чи потрібно мені щодня приймати мультивітаміни та мінерали, щоб бути здоровим?

Опубліковано 15.08.2014 р. в блозі VRG

Авторка: Мередіт Біндер, під час стажування у Вегетаріанській ресурсній групі



The simple answer to this question is no. The general consensus among experts in the field of nutrition is that it's much better, and healthier, for us to receive our nutrients from the foods that we eat rather than from a daily vitamin. This means that a balanced diet filled with vegetables, fruits, nuts, beans, whole grains, and fortified foods will supply us with enough of the vitamins and minerals that our bodies need. Therefore, there's really not a need to spend money on multi-vitamins and minerals. However, for some situations, there may be a need to take supplements for one or more



Коротка відповідь на це питання – ні. Загальний консенсус серед експертів у галузі харчування полягає в тому, що для нас набагато краще та здоровіше отримувати наші поживні речовини з продуктів, які ми їмо, а не з щоденної добавки. Це означає, що збалансований раціон, наповнений овочами, фруктами, горіхами, бобовими, цільнозерновими продуктами та збагаченими вітамінами та мінералами продуктами, забезпечить нас достатньою кількістю вітамінів та мінералів, які потрібні нашому організму. Тому немає необхідності витрачати гроші на мультивітаміни та мінерали. Однак у

specific nutrients. This is discussed in more detail below as it pertains to a vegetarian or vegan diet.

Foods that are fortified are those that have vitamins and minerals added to them, which are usually not found in these foods. Examples of plant-based foods that may be fortified are breads, cereals, juices, non-dairy milk beverages, and certain meat analogues. Since there are so many fortified foods available to us, there's actually the possibility of exceeding the amount of vitamins and minerals that our bodies need when taking a multi-vitamin in addition to eating regular meals. When this happens, the money we spent on multi-vitamins goes down the toilet, literally, as our body will excrete most vitamins (the ones that are water-soluble) when it's reached the amount that it needs. And although it is rare, the vitamins that our bodies do store (like vitamin A, a fat-soluble vitamin) can be harmful if you get too much of them.

All of that being said, vegetarians and vegans do need to make sure that they receive enough of certain vitamins and minerals, just as someone on a meat-based diet does. Some of these that are especially important for teenagers include iron, calcium, vitamin D, and vitamin B12.

Iron is very important during adolescence because it supports the growth spurts that occur during this period of life. Vegetarians and vegans actually need to consume more iron than omnivores because our bodies don't absorb as much iron from plant-based sources as they do from animal sources. Many vegetarian foods are good sources of iron. Male vegetarian teens should consume about 20 mg of iron per day and female vegetarian teens should consume 27 mg of iron per day. Click [here](#) for more information on iron and plant-based sources of this nutrient.

Calcium is especially important for teenagers because not only do you grow a lot during this time but you also start accruing your peak bone

деяких ситуаціях вам можуть знадобитися добавки для однієї або кількох конкретних поживних речовин. Це обговорюється більш детально нижче, оскільки це стосується вегетаріанського або веганського типу харчування.

Збагачені продукти - це ті продукти, які містять вітаміни та мінерали, які зазвичай не зустрічаються в цих продуктах. Прикладами рослинних продуктів, які можуть бути збагачені, є хліб, злаки, соки, рослинне молоко та деякі рослинні аналоги м'яса. Оскільки на ринку є так багато збагачених продуктів, насправді існує ймовірність перевищення тієї кількості вітамінів і мінералів, яка необхідна нашому організму, якщо ви додаєте мультівітамін до регулярного харчування. Коли це відбувається, гроші, які ми витратили на мультівітаміни, спускаються в туалет буквально, тому що наше тіло виводитиме більшість вітамінів (ті, що є водорозчинними), коли воно отримає необхідну кількість. І хоча це і буває рідко, але вітаміни, які зберігають наші тіла (наприклад, вітамін А, жиророзчинний вітамін), можуть бути навіть шкідливими, якщо ви отримуєте їх надто багато.

З урахуванням всього наведеного вище, вегетаріанці та вегани повинні переконатися в тому, що вони отримують достатню кількість певних вітамінів та мінералів, так само як і людина, в раціоні якої є м'ясо. Деякі з вітамінів та мінералів особливо важливі для підлітків: залізо, кальцій, вітамін D і вітамін B12.

Залізо є дуже важливим компонентом у підлітковому віці, тому що воно підтримує швидке зростання, що відбувається протягом цього періоду життя. Вегетаріанцям і веганам насправді потрібно споживати більше заліза, ніж всеїдним людям, бо наші тіла не поглинають залізо із рослинних джерел так ефективно, як з тваринних джерел. Багато вегетаріанських продуктів є хорошими джерелами заліза. Хлопчики-вегани підлітки повинні споживати близько 20 мг заліза щодня, а жінки-вегетаріанки повинні споживати 27 мг заліза щодня. Читайте [цю статтю](#) щоб отримати додаткову інформацію про залізо та рослинні джерела цієї поживної речовини.

Кальцій особливо важливий для підлітків, тому що за вони не тільки сильно ростуть, а й їхні кістки починають накопичувати масу і

mass. In fact, half of our maximum bone mass is accumulated during our teen years. Vitamin D is also important for healthy and strong bones. Teens need 1300 mg of calcium each day and 15 mcg (or 600 IU) of vitamin D each day. Click [here](#) for more information on calcium and [here](#) for more information on vitamin D.

As mentioned, teens grow a significant amount during this time in their lives, and another vitamin, vitamin B12, is very important as it is needed for healthy cell division. Teens need 2.4 mcg of vitamin B12 per day. Click [here](#) for more information on vitamin B12.

Although lacto-ovo vegetarians have been found to have adequate intakes of calcium and vitamin B12 through diet alone, vegans and others may want to consider taking supplements specifically for these nutrients if they are not able to meet their needs through their normal diet. Vegetarians and vegans may want to consider taking a supplement for iron and/or vitamin D if they are not receiving enough of these nutrients. If you're concerned about receiving enough of any of these nutrients, talk to your doctor or a registered dietitian. Overall, you most likely do not need a daily multi-vitamin and mineral but possibly need a specific nutrient supplement.

If you feel that you're not receiving proper nutrition through your diet for any reason, then you might want to consider taking a daily multi-vitamin or supplement. However, you should first consider talking to a nutrition expert, such as a registered dietitian, who may be able to give you advice on how to incorporate more nutrient-dense foods into your meals. Vitamin pills should never replace foods especially because they don't contain fiber or the phytonutrients (substances found in plants) that are only present in foods. If you do end up shopping for a daily multi-vitamin and mineral, you can begin by looking for ones that say "vegetarian" or

прямують до своєї пікової маси. Насправді половина від максимальної за період життя кісткової маси накопичується саме в підліткові роки. Вітамін D також важливий для здорових та сильних кісток. Підлітки потребують 1300 мг кальцію щодня і 15 мкг (або 600 МО (IU)) вітаміну D щодня. Натисніть [тут](#), щоб отримати додаткову інформацію про кальцію та [тут](#) для отримання додаткової інформації про вітамін D.

Як вже згадувалося, підлітки дуже сильно виростають за цей період життя, і ще один вітамін, а саме вітамін B12, є дуже важливим, оскільки він необхідний для здорового поділу клітин. Підлітки потребують 2,4 мкг вітаміну B12 на день. Натисніть [тут](#) для отримання додаткової інформації про вітамін B12.

Хоча для лакто-ово вегетаріанців і було встановлено, що вони мають достатнє споживання кальцію та вітаміну B12 виключно з раціону харчування, але веганам та іншим людям, скоріш, варто розглянути можливість прийому добавок спеціально для отримання цих поживних речовин, якщо вони не в змозі задовольнити свої потреби за допомогою харчування. Вегетаріанцям та веганам, можливо, варто розглянути можливість прийому добавок заліза та/або вітаміну D, якщо вони не отримують достатньої кількості цих поживних речовин. Якщо ви стурбовані питанням отримання достатньої кількості будь-якої з цих поживних речовин, поговоріть зі своїм лікарем або сертифікованим дієтологом. В цілому, ви, швидше за все, не потребуєте щоденного вживання мультівітамінної та мультимінеральної добавки, але, можливо, вам потрібно конкретна добавка з певним вітаміном чи мінералом.

Якщо ви вважаєте, що не харчуєтесь правильно з будь-якої причини, тоді ви можете подумати про щоденну мультівітамінну чи іншу добавку. Проте спочатку вам слід поговорити з експертом з харчування, таким як сертифікований дієтолог, який може дати вам пораду про те, як включати в їжу продукти з більшою поживною цінністю (**тобто які містять багато нутрієнтів на ту ж калорійність - ред.**). Вітамінні таблетки ніколи не повинні замінювати продукти, особливо тому, що вони не містять клітковини або фітонутрієнтів (це корисні речовини, виявлені в рослинах), які присутні лише в харчових

“vegan” on the packaging. Keep in mind that even if they state this on the box or bottle, you should still further investigate the packaging by looking at the “supplement facts” which is similar to a “nutrition facts” label that you find on food packages. Here are some points to keep in mind when you’re shopping for vitamins or supplements:

- A lot of daily multi-vitamins and minerals do not have iron included in them. Always check the “supplement facts” label to see if iron is listed. Some vitamins may also promote “with iron” on their packaging which indicates that they do have iron.
- Check the “supplement facts” label for the type of vitamin D that is used. Vitamin D-3, sometimes written on labels as [cholecalciferol](#), is often made from [lanolin](#), a waxy substance that comes from sheep’s wool. Though the animal is not killed for lanolin, it is considered an animal product so vegans may want to be cautious of this. Vitamin D-2, sometimes on labels as [ergocalciferol](#), is from yeast, so it is completely vegan. I have seen multi-vitamins labeled as “vegetarian” that use the D-3 form, since lanolin would be vegetarian, though not vegan.
- Check the actual daily percentages of the vitamins and minerals that are included, which are found on the “supplement facts” labels. Just because a package of daily multi-vitamin and minerals claims, in big bold letters, to have all of the essential vitamins and nutrients that you need does not mean that it actually does. I have seen supplements that claim this and then only contain 1% of the daily-recommended value of calcium and absolutely no iron.

продуктах. Якщо ви таки вирішили купувати мультивітаміни та мінерали для щоденного споживання, ви можете почати з пошуку тих, де на упаковці вказано «вегетаріанські» (“vegetarian”) або «веганські» (“vegan”). Майте на увазі, що навіть якщо це вказано на коробці або пляшці, вам слід оглянути упаковку і знайти «інформацію про добавки» (“supplement facts”), яка схожа на етикетку «інформація про поживні речовини» (“nutrition facts”), яка присутня на упаковках продуктів (**“nutrition facts” з розширеним переліком нутрієнтів в продукті, а не лише калорії, білки, жири та вуглеводи, використовується в США -прим.ред.**). Ось кілька моментів, які слід враховувати при покупці вітамінів чи добавок:

- Багато вітамінів і мінералів для щоденного споживання не містять заліза. Завжди перевіряйте «інформацію про добавки» (“supplement facts”), щоб побачити, чи є там в переліку залізо. Деякі вітаміни можуть супроводжуватися написом «з залізом» на упаковці, що вказує на те, що вони містять залізо.
- Знайдіть в «інформації про добавки» (“supplement facts”) чи присутній там вітамін D. Вітамін D3, іноді вказаний на етикетках як [холекальциферол](#), часто виробляється з [ланоліну](#), воскоподібної речовини, яку отримують з вовни. Хоча тварину і не вбивають для отримання ланоліну, все ж він вважається продуктом тваринного походження, тому вегани можуть уникати його і виробів на його основі. Вітамін D2, який іноді вказується на етикетках як [ергокальциферол](#), виділяється з дріжджів, тому він є повністю веганським. Я бачила мультивітаміни, позначені як “вегетаріанські”, які містять вітамін D3, оскільки ланолін вважається вегетаріанським, але не веганським. **(Є також веганські варіанти вітаміну D3, що виробляються з лишайника - прим. ред.)**
- Перевірте, які процент від денної норми вказано для вітамінів і мінералів в таблиці «інформації про добавки» (“supplement facts”). Те, що на упаковці щоденної добавки з купою вітамінів та мінералів великими літерами заявлено, що в ній є всі необхідні вітаміни та поживні речовини, які вам потрібні, не означає, що це дійсно так. Я бачила добавки, які заявляють про це, а в результаті містять лише 1% рекомендованої денної норми кальцію і взагалі не містять заліза.

The contents of this article, our website and our other publications, including Vegetarian Journal, are not intended to provide personal medical advice. Medical advice should be obtained from a qualified health professional. We often depend on product and ingredient information from company statements. It is impossible to be 100% sure about a statement, info can change, people have different views, and mistakes can be made. Please use your best judgment about whether a product is suitable for you. To be sure, do further research or confirmation on your own.

Зміст цієї статті, нашого веб-сайту та інших публікацій, включаючи Вегетаріанський журнал, не призначений для надання персональних медичних консультацій. Медичні консультації мають бути одержані від кваліфікованого медичного фахівця. І ще ми часто залежимо від інформації про продукти та інгредієнти від тверджень, що надходять від компанії-виробників. Неможливо бути на 100% впевненим у цих твердженнях, інформація може змінитися, люди можуть по-різному подавати інформацію, також інформація може містити помилки. Будь ласка, керуйтеся здоровим глуздом, розмірковуючи самостійно про те, чи підходить вам певний продукт чи товар. Щоб бути впевненим, проведіть власне “дослідження” питання чи знайдіть надійне підтвердження певної інформації.

УКР-РУС

Нужно ли мне ежедневно принимать витамины и минералы, чтобы быть здоровыми?

Опубликовано 15.08.2014 г. автором блога VRG

Статья написана Меридит Биндер, во время прохождения стажировки с Вегетарианская группа ресурсов

Ответ прост на этот вопрос - нет. Общий консенсус среди экспертов в области питания заключается в том, что для нас гораздо лучше и здоровее получать наши питательные вещества из продуктов, которые мы едим, а не из ежедневного витамина. Это означает, что сбалансированная диета, наполненная овощами, фруктами, орехами, бобами, целыми зёрнами и обогащенными продуктами, обеспечит нас

	достаточным количеством витаминов и минералов, которые нужны нашему организму. Поэтому нет необходимости тратить деньги на мультивитамины и минералы. Однако в некоторых ситуациях может потребоваться принятие добавок для одного или нескольких конкретных питательных веществ. Это обсуждается более подробно ниже, поскольку это относится к вегетарианской или веганской диете. Обогащенные продукты, - это те продукты, которые содержат витамины и минералы, которые обычно не встречаются в этих продуктах. Примерами растительных продуктов, которые могут быть обогащены, являются хлеб, злаки, соки, напитки из искусственного молока и некоторые аналоги мяса. Поскольку для нас доступно так много обогащенных продуктов, на самом деле существует вероятность превышения количества витаминов и минералов, которые необходимы нашему организму для принятия мультивитамина в дополнение к регулярному питанию. Когда это происходит, деньги, которые мы потратили на мультивитамины, спускаются в туалет буквально, так как наше тело будет выводить большинство витаминов (те, которые являются водорастворимыми), когда оно достигнет необходимого количества. И хотя это редко, витамины, которые хранят наши тела (например, витамин А, жирорастворимый витамин), могут быть вредными, если вы получаете их слишком много. Все сказанное говорит, что вегетарианцы и веганы должны убедиться в том, что они получают достаточное количество определенных витаминов и минералов, как это делает кто-то на питании, основанном на мясе. Некоторые из них, что особенно важны для подростков, включают железо, кальций, витамин D и витамин B12. Железо является очень важным компонентом в подростковом возрасте, потому что оно поддерживает скачки роста, которые происходят в течение этого периода жизни. Вегетарианцам и веганам на самом деле нужно потреблять больше железа, чем всеядным, потому что наши тела не поглощают столько железа из растительных источников, сколько из животных источников. Многие вегетарианские продукты являются хорошими источниками железа. Мальчики-веганы подростки должны потреблять около 20 мг железа в день, а
--	--

женщины-вегетарианцы должны потреблять 27 мг железа в день. Нажмите [здесь](#) для получения дополнительной информации о железе и растительных источниках этого питательного вещества:

Кальций особенно важен для подростков, потому что за это время они не только сильно растут, но и начинают накапливать свою пиковую массу кости. На самом деле, половина нашей максимальной костной массы накапливается в наши подростковые годы. Витамин D также важен для здоровых и сильных костей. Подростки нуждаются в 1300 мг кальция каждый день и 15 мкг (или 600 МЕ) витамина D каждый день. Нажмите [здесь](#), чтобы получить дополнительную информацию о кальции и [здесь](#) для получения дополнительной информации о витамине D.

Как уже упоминалось, подростки очень сильно подрастают за этот период жизни, и еще один витамин, витамина B12 очень важен, поскольку он необходим для здорового деления клеток. Подростки нуждаются в 2,4 мкг витамина B12 в день. Нажмите [здесь](#) для получения дополнительной информации о витамине B12:

Хотя у лакто-ово вегетарианцев было установлено, что у них присутствует достаточное потребление кальция и витамина B12 только из их рациона питания, веганы и другие, возможно, захотят рассмотреть возможность приема добавок специально для этих питательных веществ, если они не в состоянии удовлетворить свои потребности с помощью своей обычной диеты. Вегетарианцы и веганы, возможно, захотят рассмотреть возможность приема добавок для железа и/или витамина D, если они не получают достаточное количество этих питательных веществ. Если вы обеспокоены получением достаточного количества любого из этих питательных веществ, поговорите со своим врачом или дипломированным диетологом. В целом, вы, скорее всего, не нуждаетесь в ежедневном употреблении мультивитаминов и минералов, но, возможно, нуждаетесь в особой питательной добавке.

Если вы считаете, что не получаете правильное питание через свой рацион по какой-либо причине, тогда вы можете подумать о принятии

ежедневного мультивитамина или добавки. Тем не менее, сначала вам следует поговорить с экспертом по питанию, таким как дипломированный диетолог, который может дать вам совет о том, как включать в пищу больше питательных веществ. Витаминные таблетки никогда не должны заменять продукты, особенно потому, что они не содержат клетчатки или фитонутриентов (вещества, обнаруженные в растениях), которые присутствуют только в пищевых продуктах. Если вы все-таки решили покупать мультивитамины и минералы для ежедневного потребления, вы можете начать с поиска тех, где на упаковке указано «вегетарианские» или «веганские». Имейте в виду, что даже если они укажут это на коробке или бутылке, вам следует продолжить расследование упаковки, просмотрев «дополнительная информация», которые похожи на этикетку «Факты о питании», которые вы найдете на упаковках продуктов. Вот несколько моментов, которые следует учитывать при покупке витаминов или добавок:

- Многие витамины и минералы для ежедневного потребления не содержат железа. Всегда проверяйте этикетку «дополнительная информация», чтобы увидеть, есть ли железо. Некоторые витамины могут также сопровождаться надписью «с железом» на упаковке, что указывает на то, что они содержат железо.
- Проверьте этикетку «дополнительная информация» для используемого витамина D. Витамин D-3, иногда указанный на этикетках, как холекальциферол, часто производится из ланолина, воскообразного вещества, поступающего из овечьей шерсти. Хотя животное не убито для ланолина, оно считается животным продуктом, поэтому веганы могут быть осторожны в этом. Витамин D-2, иногда указывается на этикетках как эргокальциферол, выделяется из дрожжей, поэтому он полностью является веганским. Я видел мультивитамины, обозначенные как «вегетарианские», которые используют форму D-3, поскольку ланолин является вегетарианским, но не веганским.
- Проверьте фактические ежедневное процентное содержание витаминов и минералов, которые включены, которые можно найти на этикетках «дополнительная информация». Только

потому, что на упаковке ежедневных мультивитаминов и минералов большими буквами заявлено, что в ней есть все необходимые витамины и питательные вещества, которые вам нужны, не означают, что это действительно так. Я видел добавки, которые заявляют об этом, а в итоге содержат только 1% рекомендуемой ежедневно норме кальция и абсолютно никакого железа.

Содержание этой статьи, нашего веб-сайта и других наших публикаций, включая Вегетарианский журнал, не предназначено для предоставления персональных медицинских консультаций. Медицинские консультации должны быть получены от квалифицированного медицинского специалиста. Мы часто зависим от информации о продуктах и ингредиентах от отчетов компании. Невозможно быть на 100% уверенным в заявлении, информация может измениться, у людей разные взгляды, также могут быть совершены ошибки. Пожалуйста, руководствуйтесь твердым расчетом о том, подходит ли вам товар. Разумеется, сделайте дополнительные исследования или подтверждение самостоятельно.