



Home » Здоров'я » Вітаміни: користь чи міф? Те, що вам не розкажуть в рекламі

Вітаміни: користь чи міф? Те, що вам не розкажуть в рекламі



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 07 Травня 2026, 11:22 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Вітаміни давно стали частиною повсякденного життя. Їх рекламують як універсальне рішення для енергії, імунітету та краси. Але чи справді вони такі необхідні кожному?

Вітаміни — це речовини, які організм потребує у невеликих кількостях для нормального функціонування. Вони беруть участь у роботі імунної системи, підтримують обмін речовин і впливають на стан шкіри, волосся та загальне самопочуття.

Найкраще джерело вітамінів — це збалансоване харчування. Овочі, фрукти, риба, м'ясо та крупи забезпечують організм більшістю необхідних елементів. У такому

вигляді вони засвоюються краще, ніж у таблетках.

Втім, у деяких випадках додатковий прийом дійсно потрібен. Наприклад, при дефіцитах, під час вагітності, у періоди сильного стресу або при обмеженому раціоні. Але важливо пам'ятати: вітаміни — це не цукерки, і їх надлишок може бути шкідливим.

Саме тут виникає одна з головних помилок — самолікування. Люди часто починають приймати комплекси «на всякий випадок», не знаючи реальних потреб організму. Це може призвести до дисбалансу і навіть погіршення самопочуття.

Фахівці радять перед прийомом будь-яких добавок здати аналізи та проконсультуватися з лікарем. Індивідуальний підхід у цьому питанні значно важливіший, ніж популярні поради з інтернету.

Окремо варто згадати про спосіб життя. Навіть найкращі вітаміни не компенсують недосипання, хронічний стрес чи неправильне харчування. Тому вони мають бути лише доповненням, а не основою турботи про здоров'я.

У підсумку, вітаміни можуть бути корисними, але тільки при правильному використанні. Найкраща стратегія — це баланс: здорове харчування, уважне ставлення до організму і усвідомлений підхід до будь-яких добавок.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

вітамін

міф

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua