

Таблица совместимости приёма витаминов

Железо	Кальций, Цинк	— Уменьшают всасывание железа.
Железо	Витамин А	+ Увеличивает поглощение железа, а совместное их применение повышает уровень гемоглобина.
Железо	Витамин С	+ Повышает усвоение железа путем повышения абсорбции в желудочно-кишечном тракте.
Кальций	Витамин D	+ Повышает биодоступность кальция, потенцирует усвоение кальция костной тканью.
Кальций	Магний	— Снижает всасывание кальция.
Кальций	Цинк	— Снижает всасывание кальция.
Магний	Витамин B6	+ Способствует усвоению магния в организме, и способствует впитыванию и удержанию магния.
Магний	Кальций	— Снижает абсорбцию магния.
Марганец	Кальций, Железо	— Ухудшают усвоение марганца.
Медь	Цинк	— Уменьшают всасывание меди.
Молибден	Медь	— Снижает усвоение молибдена.
Цинк	Витамин B9	— Ингибируют всасывание цинка за счет образования нерастворимых комплексов.
Цинк	Кальций, Железо, Медь	— Снижают всасывание цинка в кишечнике.
Цинк	Витамин B12	+ Повышает абсорбцию цинка.
Хром	Железо	— Снижает абсорбцию хрома.
Витамин А	Витамин С, Е	+ Защищают витамин А от окисления.
Витамин А	Цинк	+ Требуется для метаболизма витамина А и для превращения его в активную форму.
Витамин B1	Витамин B6	— Замедляет превращение витамина B1 в биологически активную форму.
Витамин B1	Витамин B12	— Усиливает аллергические реакции на Витамин B1.
Витамин B6	Витамин B12	— Ионы кобальта в молекуле кобаламина способствуют расщеплению витамина B1.
Витамин B9	Цинк	— Ионы кобальта в молекуле кобаламина способствуют разрушению витамина B6.
Витамин B9	Витамин С	+ Ингибирует всасывание витамина B9 за счет образования нерастворимых комплексов.
Витамин B12	С, B1, Железо, Медь	— Способствует сохранению витамина B9 в тканях.
Витамин Е	Витамин С	+ Превращают витамин B12 в бесполезные аналоги.
Витамин Е	Селен	+ Восстанавливает окисленный витамин е.
		— Усиливают антиоксидантные эффекты друг друга.