

بهترین زمان برای استفاده از قرص های ویتامین

به گزارش صدای تجارت، طبق اعلام تعداد زیادی از پزشکان مطرح شده است که:

مولتی ویتامین: صبح و همراه با صبحانه

_ویتامین سی: همراه با صبحانه یا ناهار

_اسید فولیک: نیم ساعت قبل از خواب

_ویتامین های گروه ب: قبل از صبحانه یا قبل از ناهار با شکم خالی

_ویتامین های A, D, E و K: همراه با وعده های غذایی دارای چربی

_آهن: یک ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا

_کلسیم: همراه با وعده غذایی

(همزمان با آهن یا زینک مصرف نشود)

و زینک: همراه با وعده غذایی مصرف شود.