

Usporedba vitaminsko/mineralnih pripravaka u tabletama



Ubrzan **ritam života**, nepravilna prehrana s **nedovoljno vitamina**, pojačan **stres** i **fizička** aktivnost neki su od razloga da **osvježnje** za **tijelo** potražimo u vitaminskim pripravcima. U Hrvatskoj ih ne manjka.

Pripravaka je puno i jako su **različiti** po **kvaliteti**, **količini** aktivnih tvari i po **cijeni**. To je dobro jer nam pruža mogućnost **širokog izbora**, ali može biti i **loše** ako ne znamo što nama zaista treba. Nisu jednake potrebe **sportaša** i ne - sportaša, **muškaraca** i **žena**, **starijih** i **mlađih** ljudi.

Kako izabrati idealni vitaminski pripravak

Referentne vrijednosti (RDA) mogu biti okvirni pokazatelj koliko određeni pripravak ima **aktivnih tvari**. RDA veći od **100** preporučuje se samo onima koji su izloženi **ekstremnim naporima**.

S druge strane RDA manji od **20** znači da je pojedina tvar zastupljena s manje od jedne petine količine koja je vama potrebna. Važno je napomenuti da **RDA** vrijednosti **nisu jednake** za oba spola i za sve životne dobi, ali od nekuda treba početi.

Glavni zadatak ovih pripravaka je podizanje [imuniteta](#).

Nekoliko popularnih vitaminsko - mineralnih pripravaka

Supradyn



Proizvođač: Bayer

Pakiranje: kutija sa 30 tableta

Cijena: 102.89 kn (3.4 kn po tableti)

Centravit



Proizvođač: Dietpharm

Upute: [upute o lijeku](#)

Moto: Sve što vam treba u samo jednoj tableti na dan. Za nadopunu dnevnih potreba za vitaminima i mineralima.

Pakiranje: kutija sa 30, 50 ili 90 tableta

Cijena: 30 tableta- 44.80 kn, 50 tableta- 73.80 kn 90 tableta 99.63 kn

Bion 3



Proizvođač: Merck

Upute: upute o lijeku

Moto: Probiotici, vitamini, minerali

Pakiranje: kutija sa 30 ili 60 tableta

Cijena: (30 tableta) » 86.63 kn

Centrum od A do željeza



Proizvođač: Wyeth

Upute: upute o lijeku

Moto: Za zdravlje vaše obitelji, svaki dan.

Pakiranje: kutija sa 30 ili 60 tableta

Cijena: (30 tableta)» 96,56 kn

ABC Plus



Proizvođač: NaturalWealth

Pakiranje: 100 tableta

Cijena: 131.20 kn