

*Возьмите на заметку*

## Ох, уж этот авитаминоз



**Авитаминоз - заболевание, как следствие продолжительного неправильного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.**

### Причины авитаминоза

Зимой значительно сокращается прием свежих фруктов и овощей, а те, что попадают на наш стол, не содержат достаточного количества полезных веществ. Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов не так-то просто. Чтобы восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съесть не менее 1,5-2 кг плодов, ягод и овощей.

Строго говоря, то, что мы часто называем авитаминозом, на деле им не является. Настоящий авитаминоз – это тяжелое патологическое состояние, связанное с острой нехваткой в организме витаминов.

Полтора столетия назад именно авитаминоз становился причиной цинги у матросов и нередко приводил к летальному исходу. Сегодня в цивилизованном мире такую острую нехватку витаминов можно встретить крайне редко. Чаще всего врачи сталкиваются с гиповитаминозом – состоянием на грани болезни, связанным с недостаточным поступлением витаминов и микроэлементов с пищей.

Кроме витаминов, организм может недополучать микроэлементы. По статистике, российским женщинам больше всего не хватает железа, йода и селена.

### Симптомы авитаминоза

- Бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению;
- безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- потрескавшиеся уголки губ, на которые не действуют ни крема, ни помады;
- кровоточащие при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатии, раздражения;
- обострение хронических заболеваний (рецидивы герпеса и грибковые инфекции).

### Как подобрать витамины

Поливитаминовые комплексы не накапливаются в организме, если принимать их в терапевтических дозах. Не бойтесь синтетических витаминов. В отличие от витаминов природного происхождения они не вызывают аллергии и других побочных реакций.

Поливитамины последнего поколения – это химически чистые соединения, гармонично сбалансированные между собой и лишенные недостатков, присущих растительным и животным препаратам.

Сегодня в продаже большое разнообразие различных витаминов. Для удобства их производят в виде таблеток, драже, леденцов, капсул, порошков и даже в жидком виде.

По мнению специалистов, наиболее удобная форма выпуска – капсулы. При такой форме выпуска снижается вероятность их взаимной нейтрализации. Продвигаясь по кишечному тракту, капсула, постепенно теряет слой за слоем, и витамины один за другим (не все сразу) всасываются внутрь.

#### Как правильно принимать витамины

Наиболее подходящее время для приема витаминов – утро, когда организм настраивается на дневную активность.

Большинство витаминов усваивается только вместе с едой. Но не нужно запивать витамины молоком, газировкой и кофе – эти напитки могут препятствовать их нормальному усвоению. Витамины в виде капсул надо принимать целиком, не разжевывая.

Витамины жизненно необходимы для нормального обмена веществ, обновления клеток, да и просто для хорошего самочувствия. И нужны они нам не только в конце зимы, но также во время сильных стрессов, при повышенных физических нагрузках, смене климата или привычного питания. Люди, сидящие на строгих диетах и курящие, попадают в группу риска и должны пить витамины круглый год. В период наибольшей вероятности авитаминоза некоторые начинают в больших дозах принимать продающиеся в аптеках витамины, поливитамины и витаминосодержащие препараты. Однако неумеренность в их употреблении может нанести серьезный вред организму и вызвать нарушение их всасывания в кишечнике, что еще больше усугубит проблему. Наладить правильное питание, чтобы по максимуму получать с продуктами необходимые организму витамины, может каждый самостоятельно.

Обычно меньше всего проблем возникает с восполнением витамина С: его суточная потребность у взрослого человека велика, примерно 100 мг, но этот витамин в значительном количестве содержат многие овощи и фрукты. При необходимости можно использовать и хвою, хорошо, что она круглый год готова к применению (можно делать настой).

Стоит учесть, что дары полей и садов содержат целые комплексы витаминов, но в процессе длительного хранения их количество заметно снижается, а тепловая обработка может уничтожить вообще. Потому овощи и фрукты желателно употреблять в сыром виде (например, в виде салатов). Если же их подвергать тепловой обработке, то в микроволновке или на пару. Такой же способ приготовления положителен для мяса и рыбы.

Глядя на свое изображение в зеркале ранней весной, мы понимаем, что шелковистые волосы, свежую кожу и блеск глаз нам поможет вернуть только курс витаминной терапии.

#### Необходимые витамины:

Волосам – А, В2, В6, F, H.

Глазам – А и В.

Зубам – E и D.

Ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В12, E и F.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

*Продолжение в следующем выпуске.*