

Весенний авитаминоз

После зимних холодов организм ослаблен, снижается иммунитет, происходит перестройка, которая очень сложно дается всем органам. Больше всего страдают железы внутренней секреции, желудочно-кишечный тракт, нервная система. Практически у всех к началу весны наблюдается недостаток определенных витаминов. При этом организм разными способами пытается сигнализировать об опасности. Например дефицит витамина С проявляется в быстрой утомляемостью, сухостью кожи, бессонницей. При нехватке витамина В на коже появляются воспаления, трещинки в уголках губ, наблюдается потеря аппетита. Постоянные головокружения и шум в ушах могут быть следствием недостатка витаминов В₃ и Е, а также микроэлементов марганца и калия. Краснота глаз, неспособность быстро адаптироваться в темноте – нехватка витаминов А и В₂. Если появилась перхоть, это может говорить о недостатке витаминов В₁₂, В₆, Р и селена. Если волосы стали тусклыми и ломкими, организму необходимы витамины В₉, С и Н. Если даже при слабых ушибах появляются большие синяки, которые долго проходят, – это из-за недостатка витамина С. Причиной бессонницы может быть недостаток витаминов группы В, калия и кальция.

В первую очередь при гиповитаминозе нужно скорректировать режим питания и диету. В основном ослабление организма происходит по причине недостаточного употребления в пищу определенных продуктов.

А (морковь, печень, сыр, сливочное масло, брокколи, творог, морская капуста, свекла, тыква, кукуруза, помидоры);

В₁ (крупы, орехи, макаронные изделия, свинина);

В₂ (грибы, цельнозерновой хлеб, шпинат, молочные продукты);

В₃ (злаки, фисташки, горох);

В₅ (арахис, брокколи, рис, бобовые);

В₆ (орехи, бананы, лосось, салат);

В₁₂ (морепродукты, сметана);

С (черная смородина, брюссельская капуста, шиповник, облепиха, спаржа, земляника, цитрусовые, щавель, яблоки);

Д (сливочное масло, яйца, жирная рыба, молоко, печень трески)

Е (растительные масла, орехи, шпинат, яйца).

Как и любую болезнь, гиповитаминоз лучше и легче предупредить, чем позже заниматься лечением недуга и его последствий. Для этого нужно комплексно подойти к вопросу своего здоровья и придерживаться определенных правил, такие как:

Сбалансированное питание - это главное условие. Для составления индивидуального меню желательно обратиться к диетологу, но при отсутствии проблем со здоровьем можно и самостоятельно следить за питанием. Особое внимание в зимний период нужно уделять фруктам и овощам. Рекомендуется

использовать замороженные продукты. Они более натуральные и не такие дорогие, как свежие импортные.

Дополнительный прием витаминов. Их состав также определяется индивидуально, но чем полнее комплекс, тем лучше. Не лишними будут и минералы. Важно не переборщить с приемом средств. Придерживайтесь инструкций по применению и рекомендаций врача.

Для нормализации обмена веществ не забывайте о прогулках на свежем воздухе и умеренных физических нагрузках.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
Отделение информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко