

Зимний авитаминоз: как с ним справиться?

Продолжительные холода могут негативно сказываться как на внешности человека, так и на его внутреннем состоянии. Шелушение и сухость кожи, образование трещинок вокруг губ, ломкость ногтей и появление на них белых пятен, тусклые и склонные к выпадению волосы, неожиданное появление зуда и перхоти, снижение остроты зрения, повышенная слезоточивость и кровоточивость десен, сонливость и апатия, потеря аппетита, хроническая усталость, невозможность сконцентрироваться на работе, бессонница, депрессия, раздражительность, повышенная нервозность, потеря интереса к жизни в целом — все это признаки дефицита витаминов в организме. Как же противостоять авитаминозу и встретить весну во всеоружии?

Одна из основных задач в профилактике авитаминоза зимой — организация правильного питания. Стоит отказаться от высокоуглеводной пищи (сладости, хлебобулочные изделия, фаст-фуд) и дополнить меню полезными продуктами. Ежедневно в рационе должны присутствовать кисломолочные продукты без содержания фруктовых добавок и сахара (кефир, ряженка, йогурт), свежая зелень (петрушка, укроп, щавель), фрукты и овощи, нежирные сорта мяса. На завтрак лучше самостоятельно приготовить кашу, а не использовать продукты быстрого приготовления. Наиболее полезными сухофруктами при борьбе с авитаминозом являются чернослив, финики, изюм и курага. Компоты из сухофруктов, кисели, чай с лимоном и свежевыжатые, разбавленные водой соки, прекрасно разнообразят меню в период зимнего авитаминоза.

Один из наиболее важных элементов в нашем организме в зимний период — **аскорбиновая кислота или витамин С**. Он защищает организм от последствий стресса, увеличивает устойчивость к инфекциям и вирусам, уменьшает эффект воздействия аллергенов. Самыми богатыми аскорбиновой кислотой продуктами являются вовсе не цитрусовые, а сушеный шиповник, красный болгарский перец, черная смородина, цветная капуста, садовая земляника.

Витамины группы А, В, Е и D содержатся в высококалорийных продуктах - таких, как мясо, печень, почки, куриные яйца, коровье молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшено, бурый рис).

Физические и умственные нагрузки должны быть в меру, необходимо высыпаться и бывать на улице днем. Очень важен здоровый, подвижный образ жизни и спорт.

Режим дня и четкие биоритмы также являются залогом хорошего настроения и слаженной работы всего организма. Привычка ложиться и вставать в одно и то же время положительно влияет на работу всех систем и органов. Зимний авитаминоз — дело поправимое, главное — не унывать!

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова