

# Профилактика весеннего авитаминоза

С весной у нас обычно связаны радостные и приятные ожидания, но реальность часто оказывается совсем иной. Сложно радоваться жизни, когда вас настигает общая вялость, сонливость, раздражительность, волосы становятся тусклыми и ломкими, кожа начинает шелушиться. Все эти симптомы являются признаками весеннего авитаминоза.

На самом деле то, что называют авитаминозом в повседневном общении, таковым не является. **Авитаминоз** - это болезнь вызванная полным отсутствием в организме того или иного жизненно необходимого витамина, которая может привести к очень тяжелым последствиям. В повседневной жизни мы имеем дело с другим явлением – **гиповитаминозом**, то есть, состоянием, вызванным недостатком в организме витаминов и микроэлементов. Именно гиповитаминоз становится причиной различных недугов, которые особенно остро проявляются в весенний период.

Это естественно, поскольку в зимний период свежих фруктов и зелени гораздо меньше, чем летом. А те, которые мы употребляем в пищу, содержат не так уж много витаминов. К весне же в овощах и фруктах, пусть и свежих, но долго хранившихся, количество витаминов уменьшается вдвое. В результате снижение в организме уровня витаминов и микроэлементов, начавшееся еще зимой, к весне достигает той стадии, когда оно вызывает внешние проявления – тот самый весенний авитаминоз.

**Авитаминоз проявляется многими симптомами, а именно:**

- сонливость
- вялость
- усталость
- выпадение волос
- ломкость ногтей
- шелушение кожного покрова
- стресс и депрессия
- трещины в уголках рта, что чаще всего называют «заеды»
- обострение герпеса и грибковых заболеваний
- кровотечение десен
- недостаточная фокусировка внимания
- 
- сниженный иммунитет
- частые простудные заболевания с осложнениями

## Лечение авитаминоза

Авитаминоз весной можно побороть, если знать, где найти те или иные витамины. Весной они содержатся во многих продуктах, которые мы употребляем в пищу. Для того чтобы помочь своему организму выздороветь, нужно ввести в свой рацион побольше тех продуктов, которые обеспечат его необходимыми витаминами. А поскольку авитаминоз — это недостаток целого комплекса витаминов, значит, все они должны быть продуманы в рационе. Весенние витамины помогут вашему организму встрепенуться после долгой зимы, и вы в прекрасном расположении духа встретите лето.

**Витамином А** богаты такие продукты, как фасоль, морковь, свекла, говяжья печень, тыква, сливочное масло.

**Витамин В1** содержится в мясе (жирной свинине), гречневой крупе, черном хлебе, отварном картофеле, рисе, овсянке, горохе, орехах.

**Витамин В2** вы сможете найти в молоке, свинине, дрожжах, миндале.

**Витамин В3 (он же РР)** содержится в сыре, рыбе, яйцах, молоке, картофеле, белом курином мясе, печени, фасоли, брокколи, арахисе и черносливе.

**Витамин В5** поступает в организм с мясом, птицей, рыбой, орешками, цельнозерновым хлебом, маточным молочком.

**Витамин В6** содержится в отрубях, печени, неочищенном зерне, проросшей пшенице.

**Витамин В9** быстро «испаряется» при термической обработке, поэтому его можно найти исключительно в сырых и свежих продуктах питания.

**Витамин В12** попадет в организм, если вы будете есть сою, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, пивные дрожжи, зеленые части растений.

**Витамин С** можно найти в черной смородине, в плодах облепихи и шиповника, в щавеле и квашеной капусте, в плодах киви, в яблоках и клубнике. Конечно, весна совсем не сезон для подобных фруктов и овощей, но запасливые хозяйки всегда замораживают такие продукты, и теперь самое время достать их из морозилки.

**Витамин D** вы сможете восполнить, употребляя в пищу грибы, творог, сливочное масло, рыбий жир.

**Витамин Е** поступает в организм вместе с яйцами, чаем из шиповника, растительным маслом, маслом зародышей пшеницы, овощами, неочищенными зерновыми.

**Витамином F** богаты растительные масла (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, льняное, арахисовое) и животные жиры.

**Витамин H** содержится в яичном желтке, говяжьей печени, орехах, молоке, фруктах.

**Витамин К** в достаточном количестве содержится в соевом масле, зеленом горошке, печени, рыбьем жире, помидорах, яйцах, листовой зелени.

**Витамин Р** можно получить, употребляя в пищу цитрусовые, черешню, ежевику, абрикосы, черноплодную рябину, черную смородину, гречиху, петрушку, салат.

### **Правила борьбы с весенним авитаминозом**

Даже если у вас действительно авитаминоз, одними только продуктами питания его невозможно восполнить, ведь не каждая семья питается исключительно блюдами, приготовленными в пароварке (именно в них сохраняется большинство полезных витаминов). К тому же, многие делают перекусы в ближайших столовых или вовсе берут с собой бутерброды, что не только не добавляет витаминов в организм, но и вовсе вредит пищеварению.

В таком случае организму нужно помочь – купить витаминно-минеральные комплексы и пить их согласно инструкции. Какие витамины пить весной именно вам –

зависит от симптомов вашего авитаминоза (лучше посоветоваться с врачом). Существуют и универсальные комплексы, в которых соединены большинство витаминов, но их концентрация в каждой капсуле может быть недостаточной для вашего организма. Поэтому, определив наиболее яркие симптомы авитаминоза и проследив, недостаток какого витамина может его вызвать, покупайте капсулы исключительно с этими витаминами – так вы быстрее восстановите витаминный дисбаланс в организме. Но не забывайте о том, что наш организм нуждается во всех витаминах, и, остановив свой выбор на каком-либо из них, следите за тем, чтобы не было его перенасыщения и впоследствии недостатка других витаминов.

Не думайте, что если вы целый месяц ели одни только овощи, фрукты и питались сбалансировано, ограждали себя от всего негативного, сидели на вегетарианской диете, то вы запаслись витаминами на весь год. К сожалению, такого не бывает, и запастись витаминами и микроэлементами впрок невозможно – они должны поступать в наш организм каждый день.

**Помните! Чтобы не болеть, более внимательно относитесь к самим себе и своему здоровью!**