



Как избежать весеннего авитаминоза?

Недостаточное количество какого-либо витамина в организме, либо его полное отсутствие называется авитаминозом. Так как в организм витамины попадают во время приема пищи, то зачастую такое заболевание проявляется вследствие неправильного питания. В основном это происходит в зимний период, когда остро ощущим недостаток свежих овощей и фруктов.

Прежде всего – правильно питаться! Ведь именно с едой в наш организм поступает львиная доля всех витаминов и полезных веществ. Поэтому сбалансированное питание – это главенствующее звено в цепочке профилактики авитаминоза. Правильное питание – означает достаточное поступление белков, жиров, углеводов и полезных веществ.

Ешьте каши: гречневую, овсяную, перловую и ячневую; рыбу, а также все овощи, фрукты и зелень. Не отказывайтесь от полезных сухофруктов и орехов.

Используйте домашние заготовки (сушёные и замороженные ягоды), овощные и фруктовые соки.

Отдавайте предпочтение продуктам с наименьшей степенью промышленной обработки и очистки: это могут быть нерафинированные растительные масла, продукты из цельнозерновой муки, нешлифованный рис, цельный творог вместо сладких творожков, мясо и птица вместо колбасных изделий.



Следите за разнообразием, старайтесь не употреблять одни и те же блюда больше двух-трех раз в неделю.

Старайтесь, чтобы термическая обработка продуктов как можно меньше сказывалась на их пищевой ценности: отдавайте предпочтение запеченным и приготовленным на пару блюдам. Овощные салаты приготавливайте непосредственно перед употреблением их в пищу.

И, конечно же, не забывайте про умеренные физические нагрузки, чаще бывайте на солнце. Это отлично тонизирует организм, помогает бороться с усталостью, нормализует сон.

Для профилактики авитаминоза полезно пить отвар шиповника, содержащего целый набор витаминов, таких как В2, А, Е, Р, С, К.

Витаминную смесь можно приготовить из кураги, изюма, чернослива, лимона, грецких орехов.



Сбалансированное питание в сочетании с витаминно-минеральными комплексами помогут Вашему организму успешно справиться с проявлениями авитаминоза, чувствовать себя бодрыми и здоровыми.

Говоря о составе препаратов, необходимо отметить, что при весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е и всей



группы В. Витамин А решит проблемы с кожей (содержится в рыбьем жире и печени, сливочном масле, яичных желтках, сливках и цельном молоке), С — спасет от частых простуд (им богаты плоды шиповника, квашеная капуста, киви (кожица), свежий болгарский перец и черная смородина), D — облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей) (содержится в печени трески, лососе, сельди, скумбрии, яйцах), E — придаст энергии и нейтрализует действие токсических веществ (им богаты злаковые, кукурузное, подсолнечное, хлопковое масло, горох, гречка, яйца), витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему (содержится в зерновых, дрожжах, печени, бобовых, молочных продуктах, орехах, яйцах).

Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток (калий, кальций, железо, магний, селен, медь и др.).

Весной также очень важно побольше гулять на свежем воздухе, поскольку для того чтобы организм сам продуцировал некоторые витамины, ему нужно побольше кислорода.

Кроме того, как бы странно это не звучало — очень важно высыпаться, ведь именно во сне наш организм восстанавливает свои силы.

Ведите здоровый образ жизни, питайтесь правильно и будьте здоровы.



Врач-гигиенист
(заведующий отделением
гигиены питания)
отдела гигиены

М.М. Кучко