

# Гиповитаминоз

Скоро весна, солнышко, казалось бы все хорошо. Но думаю, не для кого не секрет, что преданным спутником этого прекрасного времени года является нехватка витаминов - авитаминоз. А ведь именно правильное питание и содержащиеся в нем витамины дают силы и энергию вашему организму...

## Авитаминоз и гиповитаминоз

Нехватка витаминов – довольно частое явление. Стоит заметить, что авитаминоз и гиповитаминоз – разные понятия. Первое обрело популярность, но характеризуется оно полным отсутствием витамина или группы витаминов в организме. Второе понятие описывает менее тяжелое состояние и означает нехватку витаминов. В группе риска беременные и дети, то есть те, у кого развивающиеся системы организма требуют дополнительного поступления жизненно необходимых аминокислот. Хотя в силу неблагоприятных экологических условий и некачественных продуктов питания, гиповитаминоз, особенно в осенне-зимнем периоде, встречается почти у каждого человека. В зависимости от конкретной группы недостающих веществ, такое состояние может проявиться различными симптомами. Но всех их объединяют:

- усталость, слабость и сонливость;
- изменение слизистых или кожных покровов;
- раздраженность.

## Гиповитаминоз витамина А

Один из витаминов, который не требует постоянного пополнения - витамин А. Имея свойство накапливаться в организме, этот витамин редко становится причиной гиповитаминоза. Но для усвоения бета-каротина, который после некоторых химических реакций превращается в витамин А, нужно достаточное поступление в организм растительных и животных жиров. При недостаточном поступлении этого витамина можно говорить о гиповитаминозе кожи. Симптомы гиповитаминоза витамина А следующие:

- сухая и вялая кожа, а также слизистая оболочка глаз;
- нарушения сна;
- снижение защитных сил организма;
- ухудшение зрения.

Чтобы восполнить нехватку витамина А, стоит включить в рацион продукты, содержащие бета-каротин: морковь, тыкву, петрушку, персики, яблоки, абрикосы, шпинат, зеленый лук, молокопродукты, печень, яйца.

## Гиповитаминоз витаминов группы В

Группа витаминов В – широкий спектр витаминов, которые, тем не менее, в естественном состоянии «живут» вместе. Это водорастворимые аминокислоты, накопительных свойств у них нет, за исключением витамина В12. Витамины этой группы участвуют в снабжении клеток кислородом, а также в процессах нервно-мозговой деятельности. Симптомы гиповитаминоза витаминов группы В весьма серьезны:

- ухудшение памяти;
- раздражительность;
- депрессивные состояния;
- нарушение терморегуляции;
- усталость;
- снижение веса.

При гиповитаминозе В2 могут возникать режущие боли в глазах, гиповитаминоз В12 ведет к провалам памяти, а гиповитаминоз В6 приводит к себорее лица и шеи, заболеваниям полости рта.

Устранить нехватку витаминов группы В можно, включив в свой рацион молоко, рис, грецкие орехи, гречневую и овсяную каши, печень, рыбу, мясо, творог, сыр.

## Гиповитаминоз витамина Д

Для усвоения кальция необходим витамин Д. Его нехватка провоцирует следующие процессы:

рахит у детей;

частые повреждения костей и зубной эмали у взрослых.

Если регулярно принимать в пищу продукты с высоким содержанием кальция и чаще бывать на солнышке, такие проблемы исключены. Хотя в некоторых случаях гиповитаминоз витамина Д спровоцирован нарушением фосфорно-кальциевого обмена, болезней и патологий организма.

Гиповитаминоз витамина Е

Витамин Е или токоферол – жирорастворимый витамин, влияющий на стойкость клеточных оболочек к окислению. Из-за нехватки этого вещества в организме происходит следующее:

ослабевание мышечных тканей;

нарушение репродуктивных функций организма.

Во избежание нехватки витамина Е стоит акцентировать внимание на богатой токоферолом пище: арахис, миндаль, овсянка, кукурузное и подсолнечное масло, бобовые, плоды шиповника, печень, молоко, яйца (желток).

Синтетические препараты – тоже отличный способ восполнить нехватку необходимых организму веществ. Для профилактики гиповитаминоза в сезон отсутствия многих источников витаминов не помешает принять курс комплекса витаминов, выбрать их поможет ваш терапевт.

Современные витаминные комплексы имеют свою ориентацию, что еще более облегчает их применение.

Поливитаминовые комплексы для различных ситуаций:

Универсальные:

\* Центрум

\* Витрум

\* Гексавит

\* Ундевит

\* Lady's formula

\* Optiwomen

\* Superfem

Для стрессовых ситуаций и интенсивных физических нагрузок:

\* Компливит

\* Вита-стресс

Для здоровья кожи, волос и ногтей:

\* Ревалид

\* Перфектил

\* Вита-шарм

Для курящих:

\* Витамкур

К витаминным комплексам необходимо относиться с некоторой осторожностью. Не секрет, что определенные витамины при некоторых заболеваниях могут оказаться настоящим ядом. Поэтому в спорных случаях, прежде чем решиться на применение того или иного комплекса, нужно проконсультироваться с доктором.

