

Начало весны для большинства жителей нашей планеты знаменуется нехваткой витаминов – авитаминозом, который проявляется в ухудшении общего самочувствия, беспричинной усталостью, частыми простудными заболеваниями. Очень часто человек предпочитает не обращать на эти изменения внимания, игнорирует сигналы организма о помощи в восстановлении витаминно-минерального баланса, что приводит, в конечном итоге, к острому дефициту витаминов – гиповитаминозу.

Предлагаем перечень некоторых признаков витаминного дефицита и продукты, помогающие восполнить его.

Авитаминоз может проявляться в ухудшении состояния волос, ногтей, кожи. Если волосы стали тусклыми, ломкими, рано седеют, ногти на руках начали слоиться, а кожа стала подвержена шелушению, то в организме не хватает витаминов группы В, F и йода. В этом случае следует отдавать предпочтение морепродуктам, рыбе и солить пищу йодированной (а лучше морской) солью.

Если волосы начали сильно выпадать, то кроме витаминов группы В нужно пополнять организм витаминами С (аскорбиновой кислотой), Н (биотином), инозитом и фолиевой кислотой (В3). Эти витамины содержатся в орехах, говяжьих почках и печени, зеленых овощах и фруктах, неочищенном рисе, сухих пищевых дрожжах. А мало кому известный инозит находится в печени, цитрусовых, пивных дрожжах, цельных зернах.

Появление перхоти свидетельствует о недостатке витаминов В12, В6, F и селена. Чтобы получить организму витамин В12 нужно чаще употреблять говядину, тунца, молочные продукты; витамин F содержится в арахисе, грецких орехах, семени подсолнуха; а селен в капусте брокколи, луке, помидорах, растительном масле, ростках пшеницы и овса, в тунце.

Появление угревой сыпи на лице, красных пятен, различных дерматитов, долго не проходящих после ушибов синяков, шелушение, трещин, язв, морщин, снижение эластичности кожи и быстрое её старение свидетельствует, в первую очередь, о плохой работе кишечника и дефиците витаминов А, В2, В3, В6, В8, В12, Д, цинка, кальция, железа, лецитина, калия, фосфора, меди, никотиновой кислоты. Для восполнения нехватки этих витаминов, необходимо составить сбалансированное меню, в которое

обязательно включить кисломолочные продукты, морепродукты и рыбу, куриное мясо, нежирную телятину и говядину, говяжью печень, орехи и семечки, клубнику, землянику, брокколи, крупы и зерновые, мяту.

Признаком нехватки витаминов А и В5 (пантотеновая кислота), С являются частые простудные заболевания и другие инфекции. Восполнить эти витамины можно, если употреблять яичные желтки, печень, сливочное масло, желто-оранжевые овощи (особенно морковь), бобовые, пивные дрожжи, квашеную капусту, свежую зелень, отвар плодов шиповника.

О нехватке витамина В3 (ниацин) свидетельствует неприятный запах изо рта. Дефицит этого витамина восполнят мясо курицы и индейки, говядина, печень, морская рыба, бобовые.

Мышечная слабость и судороги – сигнал о нехватке витаминов В1 и В6. Для их восполнения необходимо употреблять пивные дрожжи, свинину, орехи, цельные злаки, неочищенное зерно, бобовые, картофель, морскую рыбу.

Ещё один признак авитаминоза - частые головокружения и шум в ушах, которые сигнализируют о нехватке витаминов В3 и Е, а также калия и марганца. В этом случае будут полезны орехи, свекла, зеленые листовые овощи и горошек, цитрусовые, бананы, семя подсолнуха, яичные желтки.

Частые кровотечения из носа свидетельствуют о нехватке витаминов С, К и Р. Следует почаще включать в меню цитрусовые, зеленый перец, смородину, помидоры, капусту (все они богаты витамином С), йогурты, рыбий жир, свежие листья люцерны (витамин К). В корочках лимонов, апельсинов и мандаринов содержится витамин Р.

Если начались проблемы с глазами - жжение, покраснение и воспаления век, часто появляются ячмени, то надо восполнить дефицит витаминов А и В2, употребляя в пищу морскую рыбу, молоко и сыр, печень, яичные желтки, сливочное масло, зеленые листовые и желтые овощи, дрожжи.

Нехватка витаминов группы В, биотина, кальция, калия может стать причиной бессонницы. В этом случае нужно чаще включать в меню листовую зелени, цитрусовых, семечек подсолнуха, дыни, изюма, бананов, говяжьей печени и почек, молочных продуктов, неочищенного риса, рыбы, яиц, злаковых.

Чтобы употребляемыми вами продукты принесли максимальную пользу и помогли в полной мере бороться с авитаминозом, придерживайтесь нескольких правил:

1. Соблюдайте технологию приготовления пищи.
2. Салаты готовьте непосредственно перед тем, как их съесть и лучше их заправлять лимонным соком, рассолом квашеной капусты или растительным маслом, а также яблочным уксусом.
3. Старайтесь есть овощи, выращенные в открытом грунте, так как тепличные или длительно хранящиеся содержат меньше витаминов.
4. Овощей и фруктов покупайте понемногу и употребляйте сразу. После трёх дней хранения в холодильнике на 30% теряется содержание в них витамина С, а при комнатной температуре - 50%.
5. Если вы не собираетесь съесть свежие овощи в течение нескольких суток, то лучше купить их в свежемороженом виде. Содержание витаминов в замороженных овощах больше, чем в свежих, хранившихся в холодильнике неделю.
6. Овощи и фрукты желательно есть с кожурой, но только если они выращены на садовых участках. В магазины поставляют овощи и фрукты в обработанном виде, и их нужно как следует обязательно мыть, а кожуру лучше срезать.
7. Покупая продукты, отдавайте предпочтение не консервации, а заморозке.

8. Не храните молоко в стеклянной посуде – оно теряет рибофлавин и витамины.

Обязательно нужно дополнять свой ежедневный рацион разнообразными витаминно-минеральными комплексами, особенно весной, так как воздействие факторов окружающей среды на современного человека провоцирует хронический стресс, на борьбу с которым организм тратит колоссальное количество энергии и питательных веществ. Вследствие этого авитаминоз – постоянный спутник современного человека.