

Если даже вы ведете здоровый образ жизни и соблюдаете сбалансированное питание, организму может не хватать отдельных микроэлементов и биологически активных веществ.

Соблюдать сбалансированное питание современному человеку очень сложно. Продукты, которые составляют сегодняшний рацион, оставляют мало шансов для обеспечения организма витаминами и другими полезными веществами в полной мере. Так, например, сорванные помидоры или бананы не сразу попадают к нам на стол. Для того что привезти нам овощи и фрукты из далеких стран «товарного» вида, их срывают зелеными. Соответственно, такие продукты не успевают накопить в себе достаточное количество полезных веществ. Рафинирование продуктов или их термическая обработка тоже существенно снижают в них наличие полезных веществ.

Говоря о витаминной недостаточности, нельзя сказать, что организму не хватает какого-либо одного витамина. Как правило, происходит нехватка группы полезных веществ. Например, если в вашем рационе мало растительных продуктов, ваш организм может испытывать дефицит витаминов В и С. А если отказаться от продуктов животного происхождения, то в организме может наблюдаться недостаточность витаминов А, D и Е.

Нехватку витаминов можно определить иногда самостоятельно. Например, недостаток витамина А (ретинол) характеризуется сухостью кожи, ломкостью волос, появлением поперечных полосок на ногтях, заболеванием глаз, куриной слепотой (снижение зрения в темноте), гастритом, диареей, а у детей – замедлением физического и интеллектуального развития.

О нехватке витамина Е (токоферола) могут говорить повышенная проницаемость и ломкость капилляров, мышечная слабость, анемия.

Недостаток витамина D (кальциферол) может проявляться в судорогах, нарушении психомоторных реакций, склонности к переломам костей и их медленном срастании. Недостаточность витамина D в детском возрасте может привести к появлению рахита. При этом заболевании происходит деформация скелета.

Если у вас общая слабость, быстрая утомляемость, частые простуды, кровоточивость десен и плохое заживление ран и порезов, возможен недостаток витамина С (аскорбиновая кислота).

О недостатке витамина В1 (тиамина) говорит раздражительность, ухудшение аппетита и сна, мышечная слабость, изменения психики.

Характерными признаками нехватки витамина В2 (рибофлавина) могут стать трещины на губах и в углах рта, ощущение «песка в глазах», светобоязнь, нарушение восприятия различных цветов. Недостаток витамина может вызвать анемию.

Из-за недостатка витамина В5 (пантотеновой кислоты) появляется шелушение кожи, поседение и выпадение волос, слабость, упадок сил. Также могут быть желудочно-кишечные расстройства.

При появлении подобных симптомов следует обратиться к врачу. Будьте внимательны к состоянию своего здоровья и всегда обращайтесь внимание даже на незначительные проявления отклонений от нормы.