

# Весенний авитаминоз.

## Как избежать?



Наступление весны часто сопровождается истощением организма. Человек чувствует себя постоянно уставшим, вялым. Его иммунная система в конце холодного времени года часто ослаблена из-за недостатка полезных веществ, способных её укреплять — витаминов и минералов. Резерв активных компонентов, способствующих нормальному функционированию внутренних органов и систем, постепенно истощается, что приводит к развитию *«весеннего авитаминоза»*.

Распознать *«весенний авитаминоз»* достаточно несложно, однако перед тем, как выбирать способ избавления от неприятных симптомов и улучшения самочувствия, стоит проконсультироваться с лечащим врачом: в некоторых случаях схожие сигналы говорят о внутренних патологиях организма.

### Основные симптомы *«весеннего авитаминоза»*

Определяют *«весенний авитаминоз»* по наличию следующих симптомов:

- сухая, шелушащаяся кожа;
- вялость, сонливость, апатия;
- постоянная раздражительность, нервозность;
- плаксивость;
- недостаточная концентрация внимания;
- появление ломкости ногтей и волос;
- частые простудные бактериальные и вирусные заболевания, в том числе и кожный герпес, провоцируемый переохлаждением;
- мелкие трещинки вокруг рта;
- нарушения процессов переваривания и всасывания (изжога, отрыжка, диареи, запоры);
- постоянная слезоточивость, покраснение и усталость глаз;

- нарушения сна.

Если Вы наблюдаете у себя подобные симптомы, то Вам необходимо обратиться к лечащему врачу. Он назначит Вам сдать некоторые анализы, чтобы исключить риск развития другой патологии. Поскольку **«весенний авитаминоз»** представляет собой целый комплекс неблагоприятных симптомов и признаков, назначенное лечащим врачом обследование поможет выяснить, что именно необходимо Вашему организму для продолжения нормального функционирования после зимнего «витаминного голода».

Чаще всего при диагнозе **«весенний авитаминоз»** анализы пациента показывают недостаток следующих веществ:

1. **Витамины группы «В»**, которые необходимы для полноценного функционирования нервных клеток и быстрой передачи импульса от мозга к мускулатуре и внутренним органам.

**Витамины группы «В»** координируют работу нервной системы, поэтому влияют на настроение, концентрацию и внимание, защищают от усталости и боли в мышцах, нормализуют перистальтику кишечника и улучшают процессы переваривания и всасывания.

Содержатся **витамины группы «В»** - в молоке, миндале, мясе, красной рыбе, орехах, гречке, горохе и овсянке.



2. **Аскорбиновая кислота (витамин «С»)**, которая активизирует работу естественных защитных сил организма. **Витамин «С»** - способствует укреплению стенок сосудов, отвечает за плотность десен.

**Аскорбиновая кислота (витамин «С»)** содержится в цитрусовых, шиповнике, облепихе, клюкве, малине и черной смородине.

3. **Витамин «Д»** - ускоряет усвоение организмом кальция, способствует его накоплению в костях, нормализует процессы сна и бодрствования, отвечает за аппетит.
4. **Витамин «Е»**, который является естественным антиоксидантом, защищающим клетки кожного покрова от негативных факторов внутренней и внешней среды. **Витамин «Е»** помогает восстанавливаться эпителиальной ткани, нормализует работу бактериальной системы кишечника, способствует уменьшению менструальной боли. Он содержится в оливковом масле, овощах, зелени, большом количестве фруктов.
5. **Витамин «К»** нормализует работу системы кроветворения, отвечает за свертываемость кровяной жидкости. Недостаток **витамина «К»** может спровоцировать ослабление сосудов и повышение их проницаемости.
6. **Витамин «А»**, который помогает сохранить зрение, восстанавливает капилляры сетчатки, повышает плотность кожного покрова, способствует улучшению защиты верхнего слоя эпидермиса от негативных факторов внутренней и внешней среды. **Витамин «А»** содержится в красных и оранжевых фруктах и овощах, говядине, рыбе, фасоли, орехах.



### **Некоторые способы борьбы с «весенним авитаминозом».**

Для того чтобы избавиться от неприятных симптомов и постоянного ухудшения физического состояния в связи с нехваткой витаминов, стоит принять меры для восполнения в организме достаточного количества активных веществ.

- Ежедневно употребляйте в пищу свежие, термически не обработанные, овощи, зелень. Лучше употреблять овощи целыми, не разрезать. В цельных овощах и фруктах витамины сохраняются лучше.
- Отдавайте предпочтение свежемороженым ягодам (черника, малина, черная смородина, клюква и прочие), а не бананам или прошлогодним яблокам.
- Очищенные овощи не заливайте водой и не вымачивайте, в воду выходят многие витамины. По той же причине не сливайте овощной отвар.
- В пище лучше использовать соленые, а не маринованные овощи.
- Готовьте овощи быстро, в минимальные сроки. Чем меньше длительность термической обработки, тем меньше разрушаются витамины. Наиболее «щадящими» считается приготовление пищи на пару и запекание. СВЧ печи

в этом отношении тоже хороши - короткое время приготовления и не нужна вода.

- При варке овощей кладите их исключительно в горячую воду для инактивации фермента аскорбатоксидазы, которая разрушает витамин С.
- Овощи готовьте на каждый прием свежие, не допускайте «разогревания» ранее уже приготовленных овощных блюд.
- Салаты готовьте только свежие на один прием, не храните разрезанные овощи длительно.

Ни один продукт не содержит полный витаминный набор, поэтому пища должна быть разнообразной, вводите ежедневно новые продукты, различную зелень, травы, ягоды. Не ешьте два дня подряд одну и ту же пищу. Любите себя. Готовьте каждый день что-то новое, совсем не похожее на предыдущее.

Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих необходимые для организма витамины, позволит Вам надолго сохранить иммунитет и избавиться от симптомов *«весеннего авитаминоза»*.

При более серьезных случаях ослабления организма лечащий врач назначит Вам дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов.

Наталья Немошколова  
заведующий  
консультативно-оздоровительного отдела  
ГБУЗ «ВОЦМП»

По материалам сайтов:  
<http://acmd-clinic.com>  
<http://okeydoc.ru/profilaktika>  
<http://pillsman.org>