

Авитаминоз. Как справиться с ним природными средствами?

Приближается весна, а с нею и спутник последних зимних месяцев – **авитаминоз**. В зависимости от того, каких витаминов организму не хватает, он проявляется по-разному. При недостатке витамина А (аксерофтола, ретинола) появляется перхоть, становятся ломкими и выпадают волосы, ухудшается зрение, а глаза устают значительно быстрее.

Если появляются бессонница и быстрая утомляемость, теряется аппетит, чаще посещают головные боли, организм напоминает, что ему не хватает витаминов В1 (тиамина) и В9 (фолиевой кислоты). Появление язвочек во рту, трещинок в уголках губ, шелушение кожи и дерматит на лице – признак недостатка витамина В6 (пиридоксина).

Появление онемения пальцев рук и стоп, ухудшение памяти, проблемы с желудком и усвояемостью пищи свидетельствуют о недостаточности витамина В12 (циано-кобаламина). Боль в суставах, кровоточивость десен, долгое заживление ранок и ссадин напоминают о недостаточности витамина С (аскорбиновой кислоты).

Недостаточность витаминов D (кальциферола) и Е (токоферола ацетата) обычно проявляется не сразу. Но если появляются беспричинное снижение веса, повышенная потливость и, не дай Бог, мышечная дистрофия, недостаток в организме этих витаминов необходимо срочно пополнять. Так же трудно самостоятельно определить недостаток витаминов В15 (пангамовая кислота), К (филлохинон), РР (никотиновая кислота, ниацин). Суточная потребность в них незначительная, но роль в организме огромна, так как они влияют на обмен веществ, деятельность печени и почек, способствуют снижению количества холестерина в крови.

В медицинских справочниках можно найти различные признаки проявления недостатка в организме витаминов и микроэлементов, все их перечислить трудно. Главное, постараться их не допустить вовсе. В период наибольшей вероятности авитаминоза некоторые начинают в больших дозах «поедать» продающиеся в аптеках витамины, поливитамины и витаминосодержащие препараты. Зачастую это делается без консультации с врачом. Неумеренность в употреблении аптечных витаминов может нанести серьезный вред организму и вызвать нарушение их всасывания в кишечнике, что еще больше усугубит проблему.

Подбирать для каждого конкретного человека комплексы витаминных препаратов должен врач, исходя из особенностей организма и имеющихся заболеваний. А наладить правильное питание, чтобы по максимуму получать с продуктами необходимые организму витамины, может каждый самостоятельно.

Обычно меньше всего проблем возникает с восполнением витамина С. Его суточная потребность у взрослого человека велика, примерно 100 мг, но этот витамин в значительном количестве содержат многие овощи и фрукты. При необходимости можно использовать и хвою, благо она круглый год готова к применению – делай настои и пей.

Стоит учесть, что многие продукты, особенно овощи и фрукты, содержат целые комплексы витаминов, но в процессе длительного хранения их количество заметно снижается, а неумеренная тепловая обработка может их уничтожить вообще. Поэтому овощи и фрукты желательно употреблять сырыми в виде салатов, если же подвергать тепловой обработке, то в микроволновке или на пару. Подобный же способ приготовления желателен для мяса и рыбы.

В первую очередь стоит обратить внимание на традиционные продукты питания, тем более что и стоят они относительно дешево. Обычный лук содержит железо, калий и ряд других микроэлементов. В нем много витамина С, есть витамины РР и группы В, а также каротин, фитонциды, кверцетин, способствующий предотвращению рака. По мнению медиков, человеку желательно ежемесячно употреблять в пищу не менее 600-700 граммов лука.

Природной копилкой витаминов является чеснок. В нем содержатся витамины А, В, С, D, особенно много витамина В1. Кроме того, чеснок богат эфирными маслами, магнием, цинком, серой, медью, кальцием, калием. В небольшом количестве в нем есть железо и селен, который по воздействию на организм близок к витамину Е. К сожалению, спутником лука и чеснока является сильный запах, но, как говорится, здоровье дороже.

Значительное количество витаминов содержит обычная белокочанная капуста, кроме того, в ней имеются многие микроэлементы и полтора десятка аминокислот, включая татрановую, которая препятствует превращению углеводов в жиры. Стоит учесть, что при квашении часть витаминов С, В2, РР переходит в рассол. Не менее полезны цветная капуста и брокколи.

В зимний период желательно есть больше свеклы, которая способствует преодолению усталости и депрессивных состояний, благодаря наличию в ней удачного сочетания витаминов С, В9 и калия. Кроме них в ней содержатся витамины В1, В5, В6, РР, Е, провитамин А, много микроэлементов, включая магний, железо, цинк и кальций.

Богата витаминами морковь. В ней содержатся В1, В2, В6, С, Е, РР, К, много микроэлементов и минеральных солей. Она чемпион среди овощей по содержанию бета-каротина. Морковь способствует улучшению зрения, предотвращению анемии, благотворно влияет на состояние кожи.

Практически весь спектр витаминов и микроэлементов содержится в огурцах и помидорах. Несмотря на то, что при солении какая-то часть витаминов утрачивается, зимой стоит предпочесть эти овощи в консервированном виде, особенно, если нет уверенности в качестве выращенных в теплицах.

Из фруктов в зимний период в первую очередь следует отдать предпочтение цитрусовым и яблокам. А из ягод – черной и красной смородине, клубнике, малине, крыжовнику и вишне. Они прекрасно хранятся в замороженном виде, практически не теряя свои полезные свойства. В замороженном виде можно хранить и грибы, в которых содержится много минеральных веществ и витаминов. Особенно богаты грибы витаминами D и РР, столь необходимыми организму в зимний период.

Чрезвычайно полезны в зимний период орехи (кедровые, грецкие, фундук), подсолнечные и тыквенные семечки, содержащие большинство витаминов, в том числе А, В15, Е, и микроэлементов. Только не переусердствуйте, так как орехи высококалорийны и тяжело перевариваются.

Я специально перечислил только те овощи, фрукты и ягоды, которые многие выращивают на дачных и приусадебных участках. Кроме того, их всегда можно купить в магазинах и на рынках, причем по доступным ценам.

Стоит учесть, что отдельные витамины в овощах и фруктах содержатся в незначительных количествах. Зато их много в мясе, рыбе, молочных продуктах. Это характерно для витаминов А – говяжья печень, рыбий жир, сыр, желтки куриных яиц,

В12 – жирная морская рыба, мясо птицы, сыр, D – жирная рыба, икра.

При желании в зимний период всегда можно составить качественный и не дорогой рацион, содержащий большинство необходимых человеку витаминов и микроэлементов. Не стоит пренебрегать и витаминами из аптеки, но только после консультации с врачом. Возможно, аптечные витамины вам и не понадобятся, если тех, что вы потребляете с пищей, организму вполне хватает.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)