

## **Беседа по здоровому образу жизни «Авитаминоз»**

Начало весны, - именно тогда в организме человека – пик дефицита витаминов. Можно ли предупредить авитаминоз? Конечно! Если регулярно предоставлять организму нужные ему витамины.

Многие наши болезни и проблемы вызваны дефицитом одного или нескольких витаминов. Недостатком витамина С страдают более 50% населения России.

Кроме того, наиболее часто отмечается недостаточное потребление витаминов В1, В2, В4, фолиевой кислоты и каротина – у 30-100 процентов населения.

### **Поможем разобраться, как помочь организму:**

#### **Миф № 1. Чем дороже комплекс витаминов, тем лучше.**

Не всегда. Если вы выбираете витамины для профилактики авитаминоза, то обратите внимание на несколько факторов. Состав супертаблеток должен указывать либо в абсолютных величинах, либо в процентах от суточной нормы. Ещё лучше – если дозировка таблеток рассчитана так, чтобы суточную норму витаминов составляло несколько капсул. Принимая их несколько раз в течение дня, вы будете поддерживать постоянный уровень витаминов в сыворотке крови.

Что касается витаминов – надо обращать внимание на состав, а не на цвет и форму витаминки.

#### **Миф № 2. Синтетические витамины – неэффективны.**

Считается, что все синтетическое - ненастоящее. Но тем, кто хорошо учил в школе химию, это заявление покажется смешным. Напомним: вещества с одной химической структурой, но полученные разными путями, обладают совершенно одинаковыми свойствами и активностью.

#### **Миф № 3. Надо есть много свежих овощей и фруктов.**

По логике, так оно и должно быть, но присмотритесь к этим плодам. Наливные фрукты из супермаркета или прошедшие несколько заморозок ягоды и овощные смеси. Вместе с этими продуктами в организм, конечно, поступит масса химических соединений, и как догадываетесь, далеко не полезных.

К весне при длительном хранении во фруктах и овощах витамины разрушаются. Поэтому зимой и в начале весны полезно есть всё, что заготовили осенью: варенье, компоты, квашеная капуста, соленые помидоры и огурцы. К слову, в квашеной капусте, не подвергнутой нагреванию и кипячению, до самого лета сохраняются витамины С, А, В прошлого года.

### **Антипод**

Есть и обратная авитаминозу болезнь – гипervитаминоз. Когда организм просто переполучил витаминов. В принципе, передозировать синтетические витамины при соблюдении рекомендаций сложно.

Природные - невозможно, за исключением двух: А и Д. Первым можно отравиться, переувлажняя печень трески, морского окуня, моржа, кита. Возникают сухость и зуд кожи, головная боль, лихорадка, тошнота, рвота.

При хроническом отравлении – боли в суставах и костях, бессонница.

При избыточном употреблении моркови и морковного сока, в которых содержится много каротина (провитамин А), возможен ксантоз - окрашивание кожи, белков глаз в желто-оранжевый цвет. И вообще, если морковным соком злоупотреблять постоянно, может пострадать печень.

Витамином Д порой отравляются дети, которых лечат от рахита. Возникают рвота, сильная жажда, судороги, растёт давление, пульс становится редким.

**Поэтому знайте во всем меру и будьте здоровы.**