

Если мы замечаем ухудшения в состоянии здоровья или внешности - заторможенность, сонливость, устают глаза, стали ломкими ногти, снижается память, часто простуживаетесь - не стоит сразу подозревать какое-то заболевание. Возможно, летом организм недополучил витаминов с фруктами, овощами, солнышком и это проявилось осенью, когда начались холода, организм получает меньше солнечного света, «живых» витаминов.

Основные симптомы авитаминоза - быстрая утомляемость, вялость и сонливость на протяжении всего дня, раздражительность и признаки депрессии. Недостаток разных групп витаминов дает свои характерные симптомы:

- при недостатке витамин А - появляется сухость и шелушение кожи, ухудшается зрение, а в детском возрасте витамин А необходим для формирования скелета, регенерации слизистых оболочек, нормального роста детей, развития их лёгких и пищеварительного тракта – включайте в рацион желтые и оранжевые фрукты, овощи, сливочное масло и печень;
- витамины группы В: при недостатке витамина В1 – снижается память, он также поддерживает зрение, но в первую очередь обеспечивает нормальное протекание процессов обмена углеводов в организме и поддерживает умственную деятельность, благодаря витамину В1 дети получают из пищи максимум энергии для игр, учёбы и развития - витамин В1 содержится в свежем зеленом горохе, злаковых и кисломолочных продуктах, моркови, шпинате, им богаты пивные дрожжи;
- недостаток витамина В2 влияет на нашу кожу, приводит к общей слабости, ухудшению зрения, расстройству нервной, сердечно-сосудистой системы – содержится в овсяной и гречневой крупе, твороге, сыре, мясе, печени;
- витамин В3 (РР) регулирует содержание холестерина в крови, превращает сахар и жир в энергию, подавляет тревогу, депрессию, боль, улучшает подвижность суставов – содержится в различных злаковых и молочных продуктах, растительном масле, рыбе;
- витамин В6 способствует усвоению белков и жиров в организме, недостаток его вызывает сонливость, заторможенность, головокружение – содержится в орехах, необработанном рисе, рыбе, горохе, бобах, картофеле;
- витамин В12 - при его недостатке развиваются различные неврологические расстройства, он необходим для процесса деления клеток, образования ДНК, оказывает влияние на обмен веществ, обновление тканей (крови, иммунной системы, кожи, желудочно-кишечного тракта) - нехватка витамина В12 компенсируется молочными продуктами, говяжьей печенью, мясом, рыбопродуктами, орехами;
- если по утрам вам не хочется просыпаться, вы быстро утомляетесь, устают глаза, слоятся ногти - нужен витамин D, «витамин солнца». Его источники: рыба (в большей степени - печень трески, скумбрия, сельдь, макрель, тунец, камбала, рыбий жир), растительные масла, куриные желтки;
- витамин С – один из самых эффективных антиоксидантов, защищает организм от простуд, повышенной утомляемости, является участником процесса биосинтеза коллагена, участвует в формировании полноценной костной и соединительной ткани, регулирует процесс свертывания крови - для восполнения запасов аскорбиновой кислоты необходимо употреблять клюкву, киви, шиповник, красный перец,

цитрусовые, черная смородина, лук, томаты, листовые овощи, печень, картофель – эти продукты помогают организму подготовиться к зиме;

- если кожа стала сухой, шелушится, а в уголках губ появились трещинки (заеды) нам нужен витамин Р, кроме этого он способствует уменьшению хрупкости и ломкости капилляров, помогает при аллергии, укрепляет иммунитет. Источники витамина Р – чернослив, брусника, клюква, свекла, гранат, злаковые, шоколад, кофе.
- витамин Е называют «витамином плодovitости», он эффективен при лечении диабета и астмы, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищает вены, артерии от кровяных сгустков - содержится в орехах, семенах тыквы и подсолнуха, в зародышах злаковых культур, бобовых, подсолнечном масле, овощах, фруктах. Не забывайте, что для нормального обмена веществ, роста и развития организма важно полноценное питание, витамины и минеральные вещества. В начале осени, несмотря на ухудшение погодных условий, нужно больше гулять. Ведь, резкая смена климата и отсутствие прогулок на свежем воздухе заставляют организм переживать сильный стресс. Кроме того, прогулки хорошо поднимают настроение, а вечерние прогулки – нормализуют сон. Однако не стоит пренебрегать погодой и легко одеваться, не забывайте, что уже не лето, а осень – зябкое время года, когда очень просто замерзнуть и простудиться.

*Информацию подготовила инструктор-валеолог
УЗ «15-я городская детская поликлиника»
Нестерова Н.Е.*