**Долой авитаминоз! Главные правила питания весной**

|  |
| --- |
| Зимой мы, конечно, покупаем и едим овощи и фрукты, но они, как правило, до попадания к нам на стол долгое время транспортируются, хранятся, обрабатываются специальными средствами для более длительного хранения, в процессе чего теряется большая часть их полезных свойств вместе с витаминами и микроэлементами.  Питание консервированной, рафинированной и обработанной пищей также неблагоприятно сказываются на её полезных свойствах. Кому из нас незнакомы ломкие ногти, секущиеся, тусклые и выпадающие волосы, шелушащаяся сухая кожа? Это - первые признаки авитаминоза.  В более тяжелых случаях недостаток витаминов и микроэлементов может привести к таким неприятным последствиям, как аритмия, судороги, обострение хронических заболеваний.  Для детей недостаток витамина Д, который вырабатывается в нашем организме под действием солнечных лучей, столь редких в осенне-зимний период, может привести к рахиту, что грозит деформацией костей скелета.  Итак, попробуем разобраться, как может проявляться недостаток тех или иных витаминов и микроэлементов в организме и с помощью каких продуктов их можно восполнять.  **Недостаток витамина А**  •гемералопия (ночная, или "куриная", слепота)  ксерофтальмия (сухость конъюнктивы)  •кератомаляция (изъязвление роговицы), гиперкератоз (сухость, шелушение и бледность кожи, ороговение волосяных фолликулов; атрофия потовых и сальных желез)  •гнойничковые заболевания кожи, инфекционные поражения системы дыхания, мочеотделения, пищеварительного тракта  •общее недомогание, слабость; у детей - задержка роста и развития, неврологические нарушения  Витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, печени (особенно рыб и морских животных), моркови. Провитамин А (каротин) - это вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. Он содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле.  **Недостаток витамина В**  •Раздражительность либо заторможенность  •бессонница  •полиневриты верхних и нижних конечностей  •парестезии (нарушение чувствительности кожи)  •диспепсические расстройства  •понижение аппетита, анорексия  •стоматит, глоссит (язык ярко-красный, сухой)  •дерматит лица, волосистой части головы, шеи, сухой зудящий дерматит на кистях рук  •гипохромная анемия  •похудание  •слабость  •головная боль  •нарушение сумеречного зрения  •ощущение жжения кожи  •резь в глазах, появление конъюнктивита  •одышка и сердцебиение при физической нагрузке  Содержится он во многих продуктах растительного и животного происхождения, максимальное содержание отмечается в дрожжах, молоке, сыре, твороге, пророщенных зернах злаковых, необработанных зернах, хлебе грубого помола, бобовых, почках, печени, говядине и яичном желтке. Особенно активно витамин расходуется при лечении антибиотиками и противотуберкулезными препаратами.  **Недостаток витамина С**  •общая слабость; повышенная ломкостью капилляров с образованием синяков, кровотечений из десен, геморрагических выпотов в суставы и плевру  •дистрофические изменения слизистых оболочек; снижение зрения  Содержится он в грейпфрутах, лимонах, шиповнике, многих ягодах и фруктах, капусте (в т. ч. и квашеной), - но лишь в том случае, если эти продукты не подвергались тепловой обработке.  **Недостаток витамина Д**  •у детей - рахит  •немотивированная слабость  •утомляемость  •деминерализация зубов с быстрым прогрессированием  •остеопороз  •боль в костях, в мышцах  • парестезии (нарушение чувствительности кожи)  •увеличивается риск развития диабета, гипертонии и онкологических заболеваний  Как уже писалось выше, витамин Д в большей части вырабатывается под действием солнечных лучей. Но все-таки в небольших количествах он содержится и в продуктах питания - сливочном масле, молоке, яичном желтке, печени и жировой ткани трески и некоторых других рыб и морских животных.  Недостаток витамина Е  •бесплодие  •жировой гепатоз (ожирение печени)  Содержится витамин Е в проращенных зернах злаковых, зеленых частях овощей и ряда дикорастущих растений, подсолнечном масле.  Для усвоения его важен нормальный уровень цинка (содержится в баклажанах, огурцах, томатах, субпродуктах, устрицах, грибах и тыкве) и селена (содержат его кокос, сало, чеснок, морская рыба, белые грибы, яйца, семена подсолнуха, чечевица, хлеб грубого помола, субпродукты). А вот сладкое и мучное мешают его усвоению в организме.  Недостаток витамина РР (никотиновой кислоты) - пеллагра  •потеря аппетита  •сухость и жжение во рту  •рвота  •понос, чередующийся с запором  •общая прогрессирующая слабость  •язык ярко-красный, отечный с болезненными изъязвлениями, позднее - лаковый  •возникает ахилия (отсутствие соляной кислоты в желудке)  •общая раздражительность  •в тяжелых случаях возникают судороги, атаксия, иногда развивается слабоумие  •эритема (покраснение кожи), сопровождающаяся кожным зудом, гиперпигментацией (преимущественно на открытых участках тела и конечностях), шелушением кожи  •гипопротеинемия (снижение белка в крови)  Профилактику необходимо проводить не только диетой, но и приемом профилактических курсов таблеток или инъекций под контролем лечащего врача. Содержится никотиновая кислота в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах, а также в хлебе из муки грубого помола, крупах, печени, сердце, почках, мясе, бобовых, рыбе.  **Недостаток витамина К**  •кровоточивость  •плохая заживляемость ран  Встречается крайне редко - чаще всего у людей с проблемами выработки и выброса желчи. Витамином К богаты белокочанная и цветная капусты, томаты, тыква, свиная печень. Достаточно много его в моркови, свекле, картофеле, бобовых, пшенице и овсе.  **Как бороться с авитаминозом?**  Профилактикой авитаминоза служит прием витаминных комплексов. Отдельно хочется отметить, что витамины следует принимать не менее трех раз в сутки - они не откладываются «про запас» (кроме витаминов А, Д, Е, К), а от утренней порции витаминных препаратов организм возьмет только ту дозу, которая необходима на данный момент времени, - все излишки выведутся с мочой, а потребность в витаминах будет возникать еще днем и вечером.  Не стоит принимать химические витамины бесконтрольно: избыток витамина так же плох, как и его недостаток. Для примера: избыток витамина Д приводит к вымыванию кальция из костей, витамин Е негативно сказывается на печени, избыток витамина А приводит к отравлению, витамин С раздражает желудок и может при длительном приеме привести к язве.  Но витамины в капсулах, таблетках или микстурах - это химические препараты, поэтому усваиваются они в нашем организме намного медленнее и хуже, чем "живые" витамины, содержащиеся в свежих овощах и фруктах.  Какие продукты наиболее полезны весной?  Это пророщенные зерна злаковых, овощи и фрукты без тепловой обработки, печень рыбы. Очень много витаминов и микроэлементов содержится в одуванчиках, крапиве, листьях огурцов, лопуха - их можно не только использовать в пищу летом, но и солить или сушить для заготовки естественных витаминов на зиму.  При термической обработке в пище сохраняются только витамины А, Д и Е, - все остальные разрушаются. Исключение - малина: её полезные свойства сохраняются при термической обработке, а их очень много.  Отдельно хочется отметить витамины, которые показаны людям, страдающим лишним весом: витамины группы В, РР и С ускоряют обмен веществ и способствуют снижению веса. Всегда помните: наше здоровье на 70% зависит от питания и образа жизни! |