

Симптомы гиповитаминоза слишком незначительны, чтобы обращаться к врачу – это может быть упадок сил, бессонница, раздражительность, расстройства пищеварения, мелкие косметические дефекты: шелушение кожи, трещинки в уголках губ, нездоровый цвет лица. Зачастую именно в это время люди в следствие снижения иммунитета наиболее подвержены простуде, мелкие ранки и ушибы долго не заживают, а хронические заболевания обостряются. В целом качество жизни заметно снижается, и оставлять гиповитаминозы без внимания не стоит: со временем они могут вызывать серьезные расстройства обмена веществ.

У гиповитаминозов есть своя группа риска. В нее входят:

1. Люди с недостаточной массой тела. У некоторых это обусловлено врожденными особенностями обмена, однако остальные просто едят слишком мало, чтобы восполнить дефицит питательных веществ.
2. Люди с избыточной массой тела. Это может звучать парадоксально, но на самом деле у многих из них значительная часть рациона приходится на так называемые "пустые калории", а витаминов не хватает.
3. Будущие и молодые мамы, которые не уделяют достаточно внимания здоровому питанию. В эти периоды жизни необходимо уделять внимание рациональному питанию кормящей и беременных женщин, независимо от времени года.
4. Люди с хроническими заболеваниями ЖКТ. В этом случае витамины просто плохо усваиваются. Например, при гастритах часто нарушается обмен витаминов группы В, а при угнетении кишечной микрофлоры возможен недостаток витамина К.
5. Люди, долгое время употребляющие лекарства. В частности, прием гормональных контрацептивов и эстрогенов лучше сочетать с повышенными дозами фолиевой кислоты, аскорбиновой кислоты и витамина В12.
6. Люди пожилого возраста. Для них чрезвычайно важно следить за уровнем витаминов D и В12.
7. Злоупотребляющие алкоголем. У них плохо усваивается целый ряд питательных веществ, особенно А, С, D и большинство витаминов группы В. Если вы курите, стоит уделить особое внимание витаминам С и В12.

Если появляются определенные признаки авитаминоза, то первым делом стоит попробовать уравновесить свой рацион.

- Отдавайте предпочтение продуктам с наименьшей степенью промышленной обработки и очистки: это могут быть нерафинированные растительные масла, продукты из цельнозерновой муки, нешлифованный рис, цельный творог вместо сладких творожков, мясо и птица вместо колбасных изделий.
- Следите за разнообразием, старайтесь не употреблять одни и те же блюда больше двух-трех раз в неделю.
- Старайтесь, чтобы термическая обработка продуктов как можно меньше сказывалась на их пищевой ценности: готовьте рыбу и овощи на пару или под грилем минимально необходимое количество времени, не перегревайте растительное масло.
- По возможности употребляйте как можно больше сырых фруктов и овощей. Увы, в зимнее время многие из них тоже теряют пищевую ценность после длительного хранения, но это не повод отказываться от полезных сухофруктов, орехов, цитрусовых. Даже долго хранившееся яблоко принесет больше пользы, чем пакетированный сок.
- Из домашних заготовок стоит предпочесть квашеные, а не маринованные овощи: именно в них вследствие естественной ферментации содержание витаминов наибольшее, в то время как в уксусных маринадах витамины практически отсутствуют.
- Ограничьте вредные привычки – курение, алкоголь, чрезмерное употребление сладостей.

Часто недостающие организму весной **витамины группы В** в избытке содержатся в кедровых и грецких орехах, фундуке, арахисе, миндале, фасоли, чечевице, овсянке, гречке, пшене, пророщенной пшенице, твороге и яйцах. Витамин С – в шиповнике, яблоках, цитрусовых, облепихе. Также витамины можно извлечь из разнообразных растительных масел. Природа дарит нам тысячи возможностей для того, чтобы быть здоровыми, нужно только этими возможностями правильно воспользоваться. И еще: рациональное питание предполагает полное исключение из рациона "фаст фуда", так как полуфабрикаты и консервированные продукты хоть и обладают большой калорийностью, но витаминов и питательных веществ почти не содержат.

При выборе аптечных витаминных комплексов, не стоит стремиться к тому, чтобы препарат содержал как можно больше витаминов – вся таблица Менделеева ни к чему. Достаточно, чтобы в нем были те витамины, нехватка которых обычно отмечается в нашей стране: это витамины группы В, витамин С и каротиноиды. И самое главное – всегда следует соблюдать рекомендуемую в инструкции по применению дозировку: переизбыток витамина в организме иногда приносит вреда больше, чем его недостаток.

Если после двух-трех недель такой "диеты" симптомы гиповитаминоза не исчезли, стоит сдать анализы на содержание витаминов в сыворотке крови, и лишь затем целенаправленно принимать нужные препараты. Если и это не помогает, лечение авитаминоза нужно сочетать с поиском хронических заболеваний, мешающих усвоению витаминов.

И не забывайте про утреннюю зарядку, контрастный душ, умеренные физические нагрузки. Это отлично тонизирует организм, помогает бороться с усталостью, нормализует сон.

ГБУЗ "Центр медицинской профилактики" министерства
здравоохранения Краснодарского края