



**Как определить, каких витаминов не хватает весной. Весна и авитаминоз – почти синонимы. Почему?**

**Все о здоровье и правильном питании**

 **Фрукты и овощи, выращенные на открытом грунте, но пролежавшие зиму в хранилище к сегодняшнему дню уже во многом растеряли полезные качества. Парниковые плоды тоже содержат меньше витаминов. да и вообще зимой в наше меню традиционно реже входит зелень.... А другие продукты производители так очищают, что полезных веществ почти не остается. А ведь именно зимой, когда погода испытывает нас температурными перепадами, когда не хватает солнца, организм нуждается в повышенных дозах витаминов. И поэтому почти неизбежно к весне накапливается их дефицит. Еще его могут вызывать:**

**- однообразное питание, различные монодиеты;**

**- употребление лекарств, снижающих содержание**

**витаминов;**

**- нарушение процессов пищеварения и усвоения**

**витаминов;**

**- повышенная потребность, вызванная природными условиями (очень низкая или, наоборот, высокая температура воздуха), стрессами.**

**Как организм дает вам знать, что ему не хватает витаминов:**

**- общее недомогание, беспричинная слабость, раздражительность;**

**- кожа становится тусклой и блеклой, на ней возникают необъяснимые синяки;**

**- под глазами появляются темные круги;**

**- снижается острота зрения;**

**- волосы становятся ломкими и безжизненными;**

**- начинают кровоточить десны.**

**Кушайте на здоровье**

**Что надо сделать, чтобы облегчить авитаминоз? Купить витамины в аптеке. Но лучше это делать, посоветовавшись с врачом. А еще надо скорректировать рацион. Основу полноценного питания должны составлять продукты, минимального подвергающиеся кулинарной**

**обработке.**



**Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Полезно употреблять каши из цельных круп, отдавая предпочтение гречке и овсянке, хлеб из муки грубого помола, нерафинированные растительные масла, лучше холодного отжима. Не отказывайтесь от продуктов животного происхождения. Мясо и рыбу лучше запекать на гриле.**

**Какие витамины за то отвечают? Вот полезная «азбука»:**

**А - дефицит этого витамина ухудшает зрение, сушит кожу (она шелушится, появляются мелкие нарывчики и гнойнички, могут воспалиться волосяные луковицы). Нехватка у детей грозит замедленным развитием. Ученые установили, что витамин А борется с раком и продлевает жизнь больным СПИдом.Витамин содержат: печень рыб и рыбий жир, печень животных и домашней птицы, яйца, сливочное масло. Есть также в моркови, красном перце, тыкве, помидорах, абрикосах, персиках, грушах, в овощах и фруктах, окрашенных в опенки красного и оранжевого.**

**В - при отсутствии витаминов этой группы может появиться бессонница, головные боли, перепады настроения, отсутствие аппетита, усталость. Дефицит витамина В1 приводит к нарушениям нервной системы, работы сердца.При нехватке В12 появляются незаживающие трещины губ, «заеды». Витамин В6 «отвечает» за состояние кожи и слизистых. Дефицит витамина В12 вызывает поражения нервной системы (нарушение чувствительности и движения).**

**В1 содержит пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, сердце, горох, орехи.**

**В2 ищите в яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молоке, сыре, листовых зеленых овощах (в брокколи, шпинате), в дрожжах.**

**В6 содержат - мясо и рыба, зеленый перец капуста, морковь, дыни, соя и фасоль, пшено, картофель.**

**В9 есть в зелени и овощах, печени, и почках, хлебе, твороге.**

**В12 - продукты животного происхождения, прежде всего субпродукты печень, почки и сердце); много его в сыре, крабах, лососевых рыбах, сардинах, дрожжах,**

**(чуть меньше - в птице, сыре, молоке).**





**С - поддерживает иммунитет, защищает от вирусов, борется со стрессами, участвует в образовании коллагена, без которого кожа становится дряблой и обвисшей. При дефиците становятся хрупкими сосуды, возникают мелкие кровоизлияния.Витамином богаты черная смородина, болгарский перец, зеленый горошек, все виды капусты (брюссельская, цветная, белокочанная и краснокочанная), клубника, малина, зеленый лук. Зимой надо искать в лимонах, киви, квашенной капусте, свекле. Как вариант- настой шиповника.**

**D - важен для детей и стариков, так как отвечает за крепкие кости и зубы, предупреждает артриты и склероз. Нехватка может спровоцировать артериальную гипертензию, сахарный диабет. Содержится в рыбьем жире, сардинах, тунце, сельди, лососе, молоке и молочных продуктах, в хлебе из муки грубого помола. Кроме того, этот витамин можно получить прямо «из воздуха». Он вырабатывается в коже под воздействием солнца.**

**Е - является мощным антиоксидантом, противостоит старению клеток.Содержится в зернах злаковых, ростках пшеницы, петрушке, растительных маслах, семечках и орехах, в куриных яйцах, брюссельской капусте, в ягодах шиповника, облепихи, черешни, рябины.**

**РР - дефицит проявляется усталостью. Депрессиями, поражением кожи (шелушение), расстройствами нервной системы и желудочно-кишечного тракта.Его содержат мясные продукты (особенно богаты им печень и почки),рыба, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, яйца, сыр, сушеные грибы, кунжутовые семечки, картофель, семечки, финики.**

**Полезно знать**

**- Витамин А может сохраняться в организме, накапливаясь в печени, поэтому его запасы можно не пополнять каждый день.**

**- Витамин С наименее стойкий к температурному воздействию, начиная разрушаться уже при 60 С.**

**- Картофель, который варится в кожуре, теряет витамина С меньше, чем очищенный, сохраняет до 75 процентов витамина.**

**- Витамин А более устойчив к действию высокой температуры витамин Е - он выдерживает кипячение любой длительности.**

**- Красное вино помогает бороться с авитаминозом. В нем содержатся витамины С, В1, В2, В6, В12.**