

Как пополнить запас витаминов весной

Витамины – это класс очень важных для организма человека элементов. При их нехватке человек может столкнуться с множеством различных проблем. В частности, более слабой становится иммунная система организма, из-за чего организм человека становится простой «добычей» для множества заболеваний. Как несложно догадаться, для того, чтобы избежать нехватки витаминов, нужно постоянно пополнять их запасы, и не заставлять Ваш организм испытывать витаминный «голод». Особенно актуальной эта тема становится с приходом весны. Дело в том, что именно в этот период года витамины нужны нам более, чем всегда. И эта информация является фактом, который научно доказан. Давайте же узнаем, как можно пополнить запас витаминов весной.



Рациональное питание – верный способ борьбы с весенним гиповитаминозом



Последний зимний месяц кроме радостных ощущений приближающейся весны, дарит нам чувство истощенности, общей усталости и раздражительности. И причин для такого состояния более, чем достаточно. Начиная от банальной нехватки такого необходимого для выработки гормонов счастья солнечного света в осенне-зимний период, заканчивая депрессией (у женщин и девушек), связанной с лишними килограммами, которые вместе с елкой и мандаринами являются обязательной атрибутикой новогодних праздников. И если разбираться во всех этих причинах глубже, на молекулярном уровне, то все они сведутся к одному «корню зла» - нехватке организму витаминов (гиповитаминозу). Здесь хочу обратить ваше внимание на правильность терминологии Гиповитаминоз, а не Авитаминоз, как принято говорить в массах. Дело в том, что в переводе с латинского языка приставка гипо- говорит о низком уровне чего-либо (гипотония, гипотермия и т.д.), в то время как приставка «а»- означает полное отсутствие чего-либо (апноэ –

отсутствие дыхания, сердечная аритмия – отсутствие нормального ритма сердца). Авиитаминозами же называются тяжелые заболевания (куриная слепота, цинга, бери-бери, рахит, пеллагра), которые в наше время встречаются крайне редко и обусловлены либо патологическими процессами в организме, сопровождающимися нарушением клеточного питания, при котором клетки просто не усваивают жизненно необходимые химические вещества, либо крайне низким социальным уровнем и голодом больного. Но сейчас не об этом, а о банальном, поправимом с помощью рационального питания, снижении уровня витаминов. Как правило весенний гиповитаминоз – это снижение уровня витаминов А, всей группы В, С и D. **Витамин А (ретинол)** - водорастворимый витамин, необходимый для нормального костного и мышечного роста (чем объясняется его острая необходимость для жизнедеятельности детского организма), но кроме этого этот витамин отвечает за влажность слизистых оболочек. А сухие слизистые – это частые простудные и вирусные заболевания, так как влажные слизистые верхних дыхательных путей являются природной защитой от проникновения вирусов и бактерий в организм; это нарушение зрения из-за сухой роговицы; это нарушение нормального функционирования кишечника и хронические воспалительные процессы половых органов.

Содержится в печени, рыбе, сливочном масле, сыре, молоке, твороге, яйцах, тыкве, моркови, поэтому эти продукты должны быть постоянным компонентом рациона даже при разгрузочных диетах. Регулировать можно только их жирность и количество, но никак не исключать полностью. Кроме того, важной особенностью витамина А является то, что любой алкоголь, в любых количествах, ухудшает процессы его всасывания, поэтому при гиповитаминозах необходимо полностью от него отказаться. Положительной особенностью витамина А и его предшественника каротина (содержится в моркови, тыкве, помидорах), является способность депонировать, накапливаться на длительное время при условии своевременного полноценного употребления этих даров лета и осени.

Витамины группы В (В1, В2, В6, В12) - водорастворимые витамины, одной из важнейших функций которых, является обеспечение нормальной деятельности нервной системы. Незаменимыми источниками всех витаминов группы В является овес и геркулес, рис, орехи, молоко, мясо, рыба, печень, сердце, почки, яйца. Витамин В1 (тиамин) – кроме, указанной выше функции обеспечения нормальной работы нервной системы, контролирует все энергетические процессы организма, поэтому его отсутствие обуславливает такие проявления как раздражительность, ухудшение памяти, усталость, быстрая утомляемость.

В2 (рибофлавин) – витамин, необходимый для слизистых оболочек, кожи и нервных путей. Рибофлавин участвует в кислородной реакции, протекающей в организме. Сухость кожных покровов, воспалительные процессы вокруг носа и рта (заеды), раздраженность глаз – все это признаки, явно указывающие на острую нехватку рибофлавина, требующие либо медикаментозного вмешательства, либо строгой коррекции питания.

В6 (пиридоксин) является важнейшим катализатором обменных процессов в организме, в том числе и в головном мозге. Его дефицит, который встречается крайне редко из-за насыщенности им многих продуктов, может проявляться в виде невропатий, судорог, бессонницы. Витамин В12 (цианокобаламин) необходим для нормального протекания углеводного и жирового обмена (влияет на энергетические запасы организма), участвует в формировании клеток крови, синтезе ДНК, работе нервной системы.

Дефицит цианокобаламина отмечается у вегетарианцев, так как, в отличие от других витаминов данной группы, он не встречается в растительной пище. Симптомы нехватки витамина B12: слабость, бледность кожных покровов, как проявление анемии, нарушение работы нервной системы, кожные проблемы. **Витамин С (аскорбиновая кислота)** - водорастворимый витамин, который помогает иммунной системе нормально функционировать, повышает защитные силы организма, кроме того, способствует нормальному усвоению железа, то есть поддержанию нормального уровня гемоглобина в крови. При простудных и вирусных заболеваниях запасы витамина С в организме расходуются в усиленном режиме, поэтому при лечении ОРВИ пищевое или медикаментозное введение витамина С является принципиальным, а не вспомогательным, как многим может показаться.

Содержится (по убыванию) в черноплодной рябине, шиповнике, черной смородине, зелени петрушки, укропа, щавеля, в хрене, цитрусовых, клубнике, зеленых овощах, особенно в брокколи, в цветной и белокочанной капусте. **Витамин D (кальциферол)** – жирорастворимый витамин, который отвечает за укрепление костей, нормальный рост и функционирование костной ткани. Поэтому его нормальный уровень принципиально важен для организма детей. Основное количество витамина D синтезируется клетками кожи человека под воздействием УФ-лучей. В зимнее же время, когда световой день значительно сокращен и подобный путь пополнения организма витамином D невозможен, необходимо восполнять данный пробел правильным рационом питания, содержащим морскую рыбу, морскую капусту, молочные продукты. Детям же раннего возраста, для профилактики рахита (авитаминоза витамина D) назначают его медикаментозное применение, обычно в виде поливитаминов. Кроме вышеуказанной функции кальциферол отвечает за удержание клеточной влаги, улучшение состояния кожного покрова. Поэтому сухость кожи после зимы обуславливается именно его недостатком.

Как видите, чтобы подготовиться к приходу весны во всеоружии, просто необходимо правильно и полноценно круглогодично питаться, дабы обеспечивать непрерывный поток поступления витаминов в организм. Спросите, а как же диеты и лишние килограммы? Самая эффективная диета – умеренное количество принимаемой пищи и отказ от потребления фаст-фудов, колбасы-сосисек и газированной сладкой воды, которые уж точно не содержат витаминов.