С трудом просыпаетесь и постоянно чувствуете усталость? Возможно, организму не хватает определенных витаминов. Узнайте, каких. Уверены, что вам хватает витаминов? Здорового образа жизни и сбалансированного питания может быть недостаточно. Продукты, которые составляют наш сегодняшний рацион, могут не в полной мере обеспечивать организм витаминами и другими полезными веществами. Так, например, сорванные помидоры или бананы, не сразу попадают к нам на стол.  Для того чтобы довести овощи и фрукты из далеких стран до «товарного» вида, их срывают зелеными. Соответственно, они не успевают накопить в себе достаточное количество полезных веществ. А рафинирование, термическая обработка снижают в них содержание важных нутриентов. Говоря о витаминной недостаточности, нельзя сказать, что организму не хватает какого-либо одного витамина. Как правило, есть дефицит целой группы полезных веществ. Так, если рационе мало растительных продуктов, то организм может испытывать дефицит витаминов В и С. А если надолго отказаться от продуктов животного происхождения, не исключена недостаточность витаминов А, D и Е.

Нехватку витаминов иногда можно определить самостоятельно.

Недостаток витамина А (ретинола) сопровождается сухостью кожи, ломкостью волос, появлением поперечных полосок на ногтях, заболеваниями глаз, куриной слепотой (снижение зрения в темноте), гастритом, диареей, а у детей – замедлением физического и интеллектуального развития.

О нехватке витамина Е (токоферола) скажет повышенная проницаемость и ломкость капилляров, когда даже при легких ушибах появляются и долго не проходят синяки, мышечная слабость, бледность.

Недостаток витамина D (кальциферола) может сопровождаться судорогами, нарушением психомоторных реакций, склонностью к переломам костей и их медленному срастанию. Дефицит витамина С (аскорбиновой кислоты) проявит себя общей слабостью, быстрой утомляемостью, частыми простудами, кровоточивостью десен и долгим заживлением ран и порезов.

О недостатке витамина В1 (тиамина) говорят раздражительность, ухудшение аппетита и сна, мышечная слабость, изменения психики.

Для нехватки витамина В2 (рибофлавина) характерны трещины на губах и в углах рта, ощущение «песка в глазах», светобоязнь, нарушение восприятия цветов. Недостаток витамина может вызвать анемию.

Из-за недостатка витамина В5 (пантотеновой кислоты) появляется сухость и шелушение кожи, седеют и выпадают волосы, постоянно ощущается усталость. Также могут быть желудочно-кишечные расстройства.

Для восполнения организма необходимыми витаминами необходимо принимать комплексы витаминных препаратов.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач по общей гигиене

ФБУЗ «Центр гигиены эпидемиологии

в городе Серов, Серовском, Гаринском,

Новолялинском и Верхотурском районах»

Яковлева А.А.