Весенний авитаминоз

Весенний авитаминоз-это состояние при котором в организме человека возникает дефицит витаминов. При этом не хватает не какого-то конкретного витамина, а понижается обеспечение организма многими витаминами. Симптомами авитаминоза являются: слабость, подавленное настроение, сонливость, снижение концентрации внимания, нарушения памяти, ухудшение состояния кожи, волос, ногтей.

Самый действенный способ избежать авитаминоза-это сбалансированное и разнообразное питание. В рационе обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты.

Для того, чтобы витамины с пищей усваивались лучше, необходимо правильно хранить и готовить продукты.

Следуйте простым правилам:

1. Многие витамины разрушаются от воздействия тепла, воздуха, воды, света, при термической обработке. Поэтому старайтесь употреблять больше продуктов, не требующих термической обработки (свежие овощи и фрукты).
2. При приготовлении пищи соблюдайте правила, которые позволят сохранить ее полезные свойства:

- При выборе способа термической обработки предпочтение отдавайте приготовлению пищи на пару. Это самый щадящий и полезный способ, который поможет сохранить ценные витамины и минералы.
- Нарезайте овощи как можно крупнее, так они сохранят больше питательных веществ.
- Добавляйте немного масла в овощи. Поливая салат оливковым маслом или слегка обжаривая зелень в масле, вы сможете усвоить жирорастворимые витамины, содержащиеся в овощах.

3. Храните продукты питания правильно:

- Картофель и зерновые продукты следует хранить в темном и сухом месте.
- Хлеб и молочные продукты храните в непрозрачной посуде, это позволит предотвратить разрушение витаминов A и D под воздействием света.
- Низкие температуры препятствуют разложению витаминов, поэтому рекомендуется использовать выдвижной ящик для овощей в холодильнике и хранить их в герметичном пакете или контейнере.
- Избегайте нарезки и измельчения продуктов питания перед хранением, это поможет удержать больше витаминов внутри продукта.
- Замораживайте продукты - это сохраняет питательные вещества лучше, чем другие методы длительного хранения, такие как сушка, маринование, консервирование.

4. Получать достаточное количество витаминов только с пищей сложно, поэтому желательно дополнительно принимать витаминные комплексы, проконсультировавшись с врачом.

Отдел экспертиз
связанных с питанием населения
помощник врача по гигиене питания
Копанева В.Ю.