**Профилактика весеннего гиповитаминоза**

**Весенний авитаминоз** — привычное и часто употребляемое понятие, под которым люди подразумевают любой недостаток витаминов. На самом деле авитаминоз — критически низкое содержание в организме того или иного витамина, это заболевание, требующее не просто коррекции рациона, а лечения у специалиста. Гиповитаминоз — это частичная недостаточность того ли иного витамина.

**Гиповитаминоз** может наступить в любое время года, но чаще всего возникает ранней весной. Наиболее частыми причинами являются:

потеря значительного количества пищевой ценности фруктов и овощей, хранение и тепловая обработка продуктов, ведущие к разрушению витаминов;

неправильный режим питания, жесткие диеты и голодание, злоупотребление алкоголем, курение приводит к уменьшению всасывания витаминов, снижению иммунитета;

наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, почек, длительный прием лекарственных препаратов, приводящий к нарушению всасывания витаминов;

частые простудные или инфекционные заболевания и связанное с этим ослабление иммунитета; непропорциональные физические и психологические нагрузки на организм, длительные стрессы; значительное снижение количества ультрафиолета в зимне-весеннее время, что отрицательно влияет на активность всех биохимических процессов в организме.

**Наиболее часто встречающиеся симптомы гиповитаминоза**

Дефицит витамина А - сухость кожи, ухудшение зрения в темное время суток, ухудшение состояния ногтей и волос.

Дефицит витамина D - потеря аппетита, снижение веса, снижение остроты зрения, нарушение сна. Высокая степень дефицита может привести к остеопорозу. Дефицит витамина Е - мышечная слабость, быстрая истощаемость при физических нагрузках, преждевременное старение, проблемы с зачатием ребенка, снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, запоры.

Дефицит витамина С - ломкость ногтей, кровоточивость и отек десен, замедление заживления ран и ссадин, боли в суставах, частые инфекционные заболевания, проблемы с кожей, хроническая усталость, расстройства сна. Дефицит витамина В1 - утомляемость, раздражительность, снижение памяти, расстройства сна, снижение веса. Тяжелый дефицит витамина В1 характеризуется расстройствами нервной системы, функций мозга и сердца.

Дефицит витамина В2 - трещины (заеды) в уголках губ. Рибофлавин отвечает за обновление кожи, защищает сетчатку от избыточного воздействия УФ-лучей, обеспечивает адаптацию к темноте, повышает остроту зрения и восприятие цвета и света.

Если вы заметили у себя несколько из вышеперечисленных симптомов, стоит обратиться к врачу.

**Профилактика весеннего гиповитаминоза**

1. Ежедневно употребляйте в пищу свежие, термически не обработанные, овощи, зелень.
2. Отдавайте предпочтение свежемороженым ягодам (черника, малина, черная смородина, клюква и прочие), а не бананам или прошлогодним яблокам.
3. Очищенные овощи не заливайте водой и не вымачивайте, в воду выходят многие витамины.
4. Используйте наиболее щадящие способы приготовления - запекание или приготовление

на пару - чем меньше длительность термической обработки, тем меньше разрушаются витамины.

1. При варке овощей кладите их в горячую воду для инактивации фермента аскорбатоксидазы, которая разрушает витамин С.
2. Овощи готовьте на каждый прием свежие, не допускайте «разогревания» ранее уже приготовленных овощных блюд.
3. Салаты готовьте только свежие на один прием, не храните разрезанные овощи длительно.
4. Лучше использовать соленые, а не маринованные овощи.

**Продукты, помогающие избежать гиповитаминоза.**

Печень курицы - богата витамином А, который отвечает за восстановление слизистой желудочно-кишечного тракта, состояние кожи и мочевыделительной системы, важен для зрения и поддержания иммунитета.

Семена подсолнечника содержат витамин Е, рибофлавин, биотин, и витамины группы В. Также, витамин В1 содержится в семенах льна, кунжута, испанского шалфея, в небольших количествах — в семенах тыквы. Витамин В1 поддерживает работу важнейших систем организма - нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной, а также активно участвует в обмене веществ.

Нерафинированное подсолнечное масло содержит большое количество витамина Е, который влияет на репродуктивную функцию и на состояние кожи.

Отвар шиповника содержит значительное количество витамина С. Для максимального сохранения витамина С в напитке заваривайте шиповник в термосе, используя воду температурой около 60 градусов.

Шпинат содержит витамины А, В, Е, С, К, РР и микроэлементы: кальций, магний, железо, йод,

натрий, фосфор, цинк, медь, селен, а также содержит щавелевую кислоту, поэтому очень эффективен для профилактики анемии и авитаминоза.

Тыква богата витаминами А, С, D, Е, F, PP. Употреблять ее можно и в сыром виде для сохранения всех витаминов в полном объеме.

Также наибольшее количество витаминов весной сохраняется в квашеной капусте, в цитрусовых и ягодах - клюкве, бруснике, смородине.

Ни один продукт не содержит полный витаминный набор, поэтому пища должна быть разнообразной. Не ешьте два дня подряд одну и ту же пищу. Готовьте каждый день что-то новое. Питайтесь вкусно, разнообразно и полезно! Это лучший способ профилактики и заботы о своем организме!

Аптечные витаминно-минеральные комплексы должен назначать только врач.