

Авитаминоз: как проявляется и как его избежать



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/avitaminoz-kak-proyavlyaetsya-i-kak-ego-izbezhat/>

Чем грозит недостаток витаминов в организме, по каким признакам распознать авитаминоз и как можно предупредить весенний недуг?

По каким признакам распознать весенний авитаминоз

Авитаминоз зачастую возникает из-за несбалансированного питания в зимний период. Как правило, длительная нехватка какого-либо витамина может вызвать нарушения в той области организма, за работу которой он отвечает, ну а пища, лишенная целого комплекса витаминов – к функциональным нарушениям в целом.

Чем чреват недостаток витаминов:

Недостаток витамина А вызывает бледность и сухость кожных покровов, слезотечение и

падение зрения.

Недостаток витамина B1 – приступы мигрени и проблемы в деятельности кишечника.

Недостаток витамина B2 – нарушение обменных процессов.

Длительная нехватка витамина B12 вообще способна вызвать бесплодие у женщин.

С потребностью организма в витамине B6 связано ухудшение психоэмоционального состояния.

Признак истощения запасов витамина C – частые ОРЗ и ангины.

В столь необходимом витамине D нуждаются ломкие волосы и ногти.

Фолиевая кислота очень важна для будущих мамочек, так как она играет важную роль в правильном формировании зародыша. Нехватка витамина K может вызывать ломкость сосудов и гипокоагуляцию.

А недостаток витамина H – потерю аппетита, депрессию и вялость.

Как предупредить развитие авитаминоза?

Существует множество эффективных средств, чтобы легко обойти данное сезонное заболевание. Во-первых, это твое полноценное, разнообразное и сбалансированное питание.

Понятно, что в зимне-весенний период сложно найти некоторые фрукты и овощи, богатые витаминами, скорее это будут искусственно выращенные и во многом бесполезные продукты. Однако есть и универсальные рецепты для профилактики весеннего авитаминоза. Такие блюда, как борщ, винегрет, салаты из капусты с яблоками и свежей моркови, запеченная тыква, отварная или тушеная рыба морских сортов, компоты из сухофруктов, томатный сок, отруби, и ежедневная щепотка проросшей пшеницы помогут справиться с нехваткой витаминов. А еще, обязательные прогулки, твои любимые методы релаксации (йога, стоунтерапия), посещение тренажерного зала и бассейна всегда помогут противостоять весеннему авитаминозу.

Конечно же, весеннего авитаминоза можно избежать, принимая поливитаминные комплексы. Однако, если нет серьезной надобности, почему бы не обратиться к натуральным методам, ведь их возможности также высоки.