Каких витаминов вам не хватает

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kakih-vitaminov-vam-ne-hvataet/
1. ВИТАМИН А
Вам не хватает его, если:
– на коже часто появляются прыщи;
– заметно снизился аппетит;
– временами кажется, что вы стали хуже видеть;
– вы чаще простужаетесь;
– у вас стали образовываться мозоли.
КТО ВИНОВАТ: Слишком мало жиросодержащих продуктов в вашем меню. Дело в том, что витамин А плохо усваивается сам по себе, необходимы жиры, причем как растительные, так и животные.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Включите в рацион желто-оранжевые овощи и фрукты, ставриду, скумбрию или другую жирную рыбу, сливочное масло, молоко.
ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА А: морковь, петрушка, шпинат.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 1000 мкг.

2. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В
Вам не хватает их, если:
– страдаете бессоницей;
– волосы стали тусклыми;
– появился неприятный запах изо рта;
– часто кружится и болит голова;
– появилась перхоть;
– в уголках рта появились «заеды»;
– вы подавлены;
– мучают запоры.
КТО ВИНОВАТ: Нехватка клетчатки и, как следствие, нарушение перистальтики кишечника. Именно в нем усваивается витамин В, поэтому любой сбой в работе ЖКТ вызывает дефицит этого витамина в организме. Кроме того, витамины группы В отвечают за состояние волос и ногтей, которые, в свою очередь, первыми сигнализируют о недостаче.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Включить в рацион больше злаков, хлеба из муки грубого помола, овощей и орехов. Витамин В12 содержится в говядине, свинине, молоке. Витамина В3 много в мясе домашней птицы, морской рыбе, бобовых, пшеничных проростках.
ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В: пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, отруби, печенка.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ:
В1 – 1,5 мг; В2 – 1,3 мг; В5 – 4–7 мг; В6 – 1,6 мг; В12 – 2 мг.

3. ВИТАМИН С
Вам не хватает его, если:
– быстро устаете;
– даже небольшие царапины заживают очень долго;
– вы полнеете, хотя рацион не менялся;
– вы курите;
– на коже часто остаются синяки.
КТО ВИНОВАТ: Вредные привычки и недостаток сна. Тем, кто курит, витамина С требуется гораздо больше, так как никотин очень быстро выводит его из организма и мешает усвояемости. Не менее губителен для витамина С алкоголь.
ЧТО ДЕЛАТЬ: К сожалению, есть больше цитрусовых не всегда выход, возможна аллергическая реакция. Зато помогут киви, брокколи, шпинат, сироп или настой шиповника.
ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С: клубника, черная смородина, щавель.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 60 мг.

4. ВИТАМИН D
Вам не хватает его, если:
– вы стали раздражительны;
– у вас портятся зубы;
– иногда болят суставы.
КТО ВИНОВАТ: Отсутствие солнца, ведь естественным путем витамин D вырабатывается только под его лучами. Недостаток этого витамина препятствует усвоению кальция, что отражается на состоянии зубов и костей.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Чаще гулять, есть желтки, печенку и морепродукты. Но лучше принимать витамин в таблетках, так легче контролировать суточное потребление. Передозировка опасна!
ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА D: черная икра.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 2,5 мкг.

5. ВИТАМИН К
Вам его не хватает, если:
– при порезах кровь долго не останавливается;
– появились симптомы диабета.

КТО ВИНОВАТ: Дефицит витамина K может развиться из-за неправильной работы желудочно-кишечного тракта и болезней, препятствующих образованию и выведению желчи. Также виноваты газированные напитки, алкоголь и некоторые антибиотики, снотворные и успокоительные.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Отказаться от газировки, дополнить рацион шпинатом, кресс-салатом и брюссельской капустой. Также стоит учесть, что в оливковом масле, некоторых фруктах (бананы, авокадо, киви), в отрубях и злаках этот витамин тоже присутствует.
ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА K: белокочанная и цветная капуста, листовой салат.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 60–140 мкг.

6. ВИТАМИН U
Вам его не хватает, если:
– появилась аллергическая реакция на привычные продукты;
– часто возникает боль в желудке;
– после еды мучает изжога.
КТО ВИНОВАТ: Недостаток растительной пищи – ведь наш организм не способен синтезировать этот витамин, мы можем получать его только извне. По сути это не витамин, а витаминоподобное вещество; он помогает предотвратить язву желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. А еще стимулирует выработку антигистаминов и уменьшает проявления поллиноза, бронхиальной астмы, пищевой аллергии.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Ешьте сладкий перец, лук, бананы. Не забывайте про свежие томаты, петрушку, сельдерей, репку и белокочанную капусту.
ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА U: спаржа, свекла и сельдерей.
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 100–300 мг.