

## Первые признаки авитаминоза



© Гладских Татьяна / Фотобанк Лори

### Главные признаки нехватки витаминов, необходимых нашему организму.

Даже если вы ведете здоровый образ жизни и питаетесь правильно, организму все равно может не хватать отдельных микроэлементов и биологически активных веществ. Более того, соблюдать сбалансированное питание современному человеку очень сложно. Продуктам, которые составляют сегодняшний рацион, не всегда удается обеспечить организм витаминами и другими полезными веществами в полной мере.

Так, например, сорванные помидоры или бананы не сразу попадают к нам на стол. Для того, чтобы привезти нам овощи и фрукты из далеких стран «товарного» вида, их зачастую срывают зелеными. Соответственно, такие продукты не успевают накопить в себе достаточное количество полезных веществ. Рафинирование продуктов или их термическая обработка тоже существенно снижают в них наличие полезных веществ.

При этом нельзя сказать, что организму не хватает какого-либо одного витамина. Как правило, происходит нехватка группы полезных веществ. Например, если в вашем рационе мало растительных продуктов, организм может испытывать дефицит витаминов В и С. А если отказаться от продуктов животного происхождения, то может наблюдаться недостаточность витаминов А, D и Е.

### Признаки витаминной недостаточности

- Нехватку некоторых витаминов можно предположить самостоятельно. Например, недостаток витамина А (ретинол) характеризуется сухостью кожи, ломкостью волос, появлением поперечных полосок на ногтях, заболеванием глаз, куриной слепотой (снижение зрения в темноте), гастритом, диареей, а у детей – замедлением физического и интеллектуального развития.

- О нехватке витамина Е (токоферола) могут говорить повышенная проницаемость и ломкость капилляров, мышечная слабость, анемия.
- Недостаток витамина D (кальциферол) может проявляться в судорогах, нарушении психомоторных реакций, склонности к переломам костей и их медленном срастании. Недостаточность витамина D в детском возрасте может способствовать появлению рахита. При этом заболевании нарушается костеобразование и происходит деформация скелета.
- Если у вас общая слабость, быстрая утомляемость, частые простуды, кровоточивость десен и плохое заживление ран и порезов – может быть недостаток витамина С (аскорбиновая кислота).
- О недостатке витамина В1 (тиамина) говорят раздражительность, ухудшение аппетита и сна, мышечная слабость, изменения психики.
- Характерными признаками нехватки витамина В2 (рибофлавина) могут стать трещины на губах и в углах рта, ощущение «песка в глазах», светобоязнь, нарушение восприятия различных цветов. Недостаток витамина может вызвать анемию.
- Из-за недостатка витамина В5 (пантотеновой кислоты) появляются шелушение кожи, поседение и выпадение волос, усталость, упадок сил. Так же могут появляться желудочно-кишечные расстройства.

При появлении подобных симптомов следует обратиться к врачу. И, конечно, точно установить дефицит какого-либо витамина поможет анализ. Будьте внимательны к состоянию своего здоровья и всегда обращайтесь внимание даже на незначительные проявления отклонений от нормы.