

Сезонная депрессия...а может недостаток витаминов?

В летне – осенний период организм человека в определенной степени насыщается витаминами, а за зимние месяцы, при отсутствии их дополнительного поступления, запасы витаминов истощаются. Поэтому не случайно именно весной люди испытывают утомляемость, снижение работоспособности, вялость, сонливость, чаще страдают от головных болей, головокружения, простудных заболеваний и болезней органов пищеварения.

Основанием появления таких симптомов, как правило, является витаминная недостаточность, которая может проявляться в виде авитаминоза или гиповитаминоза. Авитаминоз является тяжелой формой витаминной недостаточности и диагностируется у людей, чей организм длительное время не получал витамины через пищу либо была нарушена их усвояемость. Гиповитаминоз же характеризуется неполным удовлетворением организма витаминами.

Чтобы избежать витаминной недостаточности, в первую очередь необходимо разобраться в причинах ее развития. Появление витаминной недостаточности возможно в следующих случаях:

- низкое содержание витаминов в рационе и неправильное по продуктовому набору питание (например, отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод приводит к дефициту в организме витаминов С и Р; при потреблении рафинированных продуктов, таких как сахар, изделия из муки высших сортов, очищенный рис, в организм поступает мало витаминов В1, В2 и никотиновой кислоты);

- несоблюдение правильных соотношений между пищевыми веществами в рационе, так называемое несбалансированное питание (при длительном дефиците полноценных белков в организме возникает недостаточность витаминов С, А, В2, никотиновой и фолиевой кислот; резкое снижение в питании жиров уменьшает всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов; при избытке в питании углеводов развивается недостаточность витамина В1);

- сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах (в зимне-весенний период в овощах и фруктах снижается количество витамина С, а в молочных продуктах и яйцах – витаминов А и D);

- несоблюдение правил хранения и кулинарной обработки продуктов (неправильная холодная и тепловая обработка овощей сопровождается разрушением аскорбиновой кислоты);

- некомпенсированная повышенная потребность в витаминах, вызванная особенностями труда и климата (в условиях очень холодного климата потребность в витаминах повышается на 30-60 %; тяжелый физический труд, работа с некоторыми вредными веществами, нервно-психическое напряжение также увеличивают потребность организма в витаминах);

- различные заболевания, прежде всего органов пищеварения (острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические заболевания печени, глистные инвазии и др.);

- длительное применение некоторых лекарств (противотуберкулезные препараты, антибиотики, сульфаниламиды и др.).

Клинические проявления недостаточности витаминов появляются не сразу, а после более или менее длительного дефицита витаминов в организме. В начале заболевания появляются неспецифические признаки: общая слабость, плохой аппетит, повышенная раздражительность, вспыльчивость, ухудшение сна, тошнота, которые свойственны многим болезням. Более длительный дефицит витаминов приводит к появлению таких симптомов, как общая сухость кожи, мелкие поверхностные кровоизлияния, утолщенная суховатая кожа в области локтевых и коленных суставов, ломкость ногтей, сухость и помутнение конъюнктивы глаз, образование трещин в углах глаз и рта, кровоточивость десен и др.

Существует несколько простых правил в профилактике гиповитаминоза:

- старайтесь, чтобы в Вашем питании преобладали продукты с минимальной степенью технологической обработки: нешлифованный рис, нерафинированные растительные масла, цельный творог, мясо;

- меню должно быть разнообразным;

- избегайте продолжительной термической обработки продуктов, при которой уменьшается их пищевая ценность - для этого следует готовить пищу на гриле или на пару;

- как можно чаще употребляйте сырые овощи и фрукты – даже если при хранении теряется часть витаминов, то следует понимать, что от любого фрукта, как долго бы он не хранился, будет больше пользы для здоровья, чем от сока в пакете; любителям домашних заготовок можно посоветовать делать выбор в пользу квашеных овощей, а не маринованных, так как уксусный маринад практически полностью уничтожает содержащиеся в овощах витамины.

В случае если и вышеописанные советы не поспособствовали исчезновению симптомов нехватки в организме витаминов, следует незамедлительно обратиться к врачу для выяснения причины заболевания и его лечения. Только он сможет учесть конкретные особенности вашего организма и оказать наиболее эффективную помощь.

*Заведующая отделением
гигиены питания
13.03.17*

М.А.Иванчикова