

Где взять витамины весной?

Многие люди, особенно старшего поколения, с приходом весны ощущают некоторый дискомфорт в организме. Причина данного неопределенного состояния — банальная нехватка витаминов после долгой зимы.

Резкое снижение всех микроэлементов и витаминов в организме чревато внешними проявлениями. Давление может быть как пониженным, так и повышенным, возможно уменьшение сердечных сокращений или их учащение. Недостаток витаминов проявляется в первую очередь на коже, она становится вялой, бледной, сухой, раздражительной. В это время волосы выглядят безжизненными, ломкими, выпадают. Могут возникнуть рецидивы хронических недугов. Снижение иммунитета, весенний гиповитаминоз проявляется общей слабостью, быстрой утомляемостью, головокружением, раздражительностью, частыми ОРЗ и ОРВИ.

Весна — хорошее время для разгрузки организма, выведения шлаков, избавления от накопившихся за зиму лишних килограммов. Чтобы это претворить в жизнь, необходим стабильный рацион продуктов питания.



Отличным источником недостающих организму веществ является молодая зелень — петрушка, укроп, зеленый лук. Главным блюдом на весеннем столе должны стать салаты из ранних овощей с разными травами. Для заправки лучше использовать подсолнечное или оливковое масло, а также из семечек тыквы, ядер грецкого ореха, проросшей пшеницы. Натуральные растительные масла — это источник драгоценных питательных

веществ для здоровья и красоты организма человека. Тепличные огурцы и помидоры не должны вызывать разочарования, они скорее служат для украшения стола, а не как источник полезных веществ.

Хорошими поставщиками микроэлементов и полезных веществ являются цитрусовые. Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны должны также присутствовать в рационе человека, для профилактики гиповитаминоза в том числе.

Кроме того, особенно актуальны для весны сухофрукты, орехи и мед. По своему минеральному составу они достаточно полноценны и сбалансированы. Только важно помнить: инжир, финики и изюм достаточно калорийны. Если их съесть в день более 60-80 граммов, то это может привести к набору веса. Это же касается и орехов, из которых наименее калорийными являются грецкие орехи и арахис. Осознавая пользу, не забываем про калории. Все хорошо, что в меру.

Молочные и кисломолочные продукты в рационе, мясо и рыба (минимум дважды в неделю) — прописные истины питания, за которые организм вас отблагодарит.

В весеннем наборе нет жестких правил составления ежедневного меню. Главное условие, чтобы сюда входили блюда, содержащие минералы и витамины, нужные для нормальной жизнедеятельности и поддержания крепкого здоровья человека.

"Урезать" же следует потребление жареного, соленого и копченого. Они были поставщиками необходимой энергии в зимний сезон (в связи с холодным воздухом и коротким световым днем). Сейчас разумно будет отдать предпочтение постному мясу и рыбе. Немного пользы и у мучных изделий: тут стоит выбирать бездрожжевой хлеб, хлеб с содержанием отрубей, зерновой хлеб, которые являются наиболее полезными и правильными сортами хлеба.

Советы по весеннему рациону питания:

- не стоит изводить себя диетами;

- при составлении меню следует принимать во внимание совместимость блюд по периоду усвоения;
- в весенний период свежие овощи и фрукты должны присутствовать на столе каждый день.

Но на сегодня, констатируют специалисты, к сожалению, наши продукты не могут в полной мере удовлетворить потребность организма в витаминах. Поэтому после консультации врача можно периодически пропивать курсы витаминно-минеральных комплексов. Особо актуальны они для людей, которые пребывают в сложном эмоциональном состоянии, беременным, а также людям с хроническими заболеваниями. Неправы те, кто полагают, что отдавая предпочтения витаминным комплексам, овощами, фруктами и другими полезными продуктами можно пренебречь. Максимальная польза для здоровья организма - только в совокупности.

Не забывайте внимательно читать надписи на упаковках и инструкции: существуют комплексы, как для детей, так и для взрослых, для подростков, для тех, кто более подвержен стрессу, и для тех, кто занят физическим трудом.

КАК РАСПОЗНАТЬ АВИТАМИНОЗ

СИМПТОМЫ	РЕШЕНИЕ		
<ul style="list-style-type: none"> - Головная боль и бессонница B₁₂ - Плохое зрение по вечерам A - Выпадение волос, перхоть A B₁ B₂ B₅ B₆ C E - Проблемы с зубами, кровоточивость десен B₁ C B₂ - Отсутствие аппетита, сухость во рту, заеды B₁ B₂ B₅ B₆ - Сухость кожи, повышенная пигментация, долгие синяки A C - Постоянная слабость B₆ B₁₂ C E - Перепады настроения B₅ C - Боли в костях D 	<p>Сбалансированное питание, содержащее необходимые витамины и микроэлементы</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> A Морская капуста, печень рыб, яичный желток B₁ Крупы, орехи, макароны, свинина B₂ Молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр B₃ Субпродукты, злаки, орехи, зеленые овощи B₆ Яйца, молоко, говядина, капуста, дыня </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> B₁₂ Морепродукты, печень, мясо C Черная смородина, цитрусовые, шиповник, перец D Морской окунь, сливочное масло, яйца E Растительные масла, орехи, лосось </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> A Морская капуста, печень рыб, яичный желток B₁ Крупы, орехи, макароны, свинина B₂ Молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр B₃ Субпродукты, злаки, орехи, зеленые овощи B₆ Яйца, молоко, говядина, капуста, дыня 	<ul style="list-style-type: none"> B₁₂ Морепродукты, печень, мясо C Черная смородина, цитрусовые, шиповник, перец D Морской окунь, сливочное масло, яйца E Растительные масла, орехи, лосось
<ul style="list-style-type: none"> A Морская капуста, печень рыб, яичный желток B₁ Крупы, орехи, макароны, свинина B₂ Молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр B₃ Субпродукты, злаки, орехи, зеленые овощи B₆ Яйца, молоко, говядина, капуста, дыня 	<ul style="list-style-type: none"> B₁₂ Морепродукты, печень, мясо C Черная смородина, цитрусовые, шиповник, перец D Морской окунь, сливочное масло, яйца E Растительные масла, орехи, лосось 		

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна