

Нехватка витаминов весной: как бороться и победить авитаминоз



Весна радует нас теплыми деньками. Солнечные лучи греют всё сильнее, настроение улучшается. Казалось бы, самое время радоваться жизни. Но тут подстерегает один очень неприятный и коварный недуг, имя которому — весенний авитаминоз.

Нехватка витаминов в весенний период связана с неправильным питанием зимой. Если вы мало употребляли витаминизированных продуктов в холодное время года, авитаминоз неизбежен. Важно знать, как ему противостоять, а главное — как предупредить это недомогание, которое мешает в полной мере наслаждаться приходом тепла.

Как проявляется весенний авитаминоз? Если у вас появилась сонливость, повышенная раздражительность, апатия и чувство постоянного недомогания, скорее всего, вашему организму не хватает витаминов. Что ни говори, а все перечисленные симптомы не из приятных, поэтому необходимо как можно скорее привести организм в нормальное состояние. Нужно заметить, что все эти симптомы могут проявиться даже тогда, когда в организме отсутствует только один-единственный нужный витамин. Правильнее называть это состояние гиповитаминозом, но термин «авитаминоз» очень прочно вошел в наш лексикон, поэтому используется повсеместно. Помимо перечисленных расстройств авитаминоз может вызвать обострение многих хронических заболеваний.

Так как же избавиться от авитаминоза? Так как весеннее недомогание напрямую связано с питанием, можно дать простой и банальный совет: питайтесь правильно. Пусть ваша весенняя диета будет сбалансирована и богата всеми необходимыми организму веществами, такими как белки, жиры, углеводы. И конечно же, всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. И не только весенняя. Ведь, как известно, любое заболевание лучше предотвратить, чем потом тратить много сил и средств на его лечение. Вот и авитаминоз можно предотвратить правильным — сбалансированным питанием. Часто случается так, что во время зимы люди переходят на макаронные изделия, рис и сдобу. Нужно попытаться противостоять такому соблазну и разнообразить свой рацион крупами, морепродуктами, замороженными фруктами и ягодами, а также овощами. Лучше всего производить их заготовку самому или покупать у тех людей, которые сами заготавливают фрукты и овощи в домашних условиях, потому что народные рецепты заготовки позволяют сохранить большую часть витаминов. Богаты витаминами и домашние соленья. Всегда нужно помнить, что витамины не накапливаются организмом, поэтому их поступление с пищей должно происходить каждый день.