# Профилактика авитаминоза в весенний период

Весной, люди наиболее подвержены авитаминозу. Вызвано это, как правило, тем, что в холодное время года в пище содержится мало витаминов и микроэлементов. Это естественно, поскольку в зимний период свежих фруктов и зелени гораздо меньше, чем летом. Весной нередко обостряются различные заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых нарушается всасываемость витаминов. Пробуждение природы очень часто застает нас в период острого авитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии каждого, нередко могут поступать жалобы на сонливость, повышенную раздражительность и хроническую, повышенную утомляемость.

Сбалансированным питанием мы обязаны помочь себе и своим близким - ведь здоровье и красота начинаются с того, что мы употребляем в пищу. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ.

Авитаминоз весной можно побороть, если знать, где найти те или иные витамины. Весной они содержатся во многих продуктах, которые мы употребляем в пищу. Для того чтобы помочь своему организму выздороветь, нужно ввести в свой рацион побольше тех продуктов, которые обеспечат его необходимыми витаминами. Весенние витамины помогут Вашему организму встрепенуться после долгой зимы, и Вы в прекрасном расположении духа встретите лето.

Витамином А богаты такие продукты, как фасоль, морковь, свекла, говяжья печень, тыква, сливочное масло.

Витамин В1 содержится в мясе (жирной свинине), гречневой крупе, черном хлебе, отварном картофеле, рисе, овсянке, горохе, орехах.

Витамин В2 Вы сможете найти в молоке, свинине, дрожжах, миндале.

Витамин В3 (он же РР) содержится в сыре, рыбе, яйцах, молоке, картофеле, белом курином мясе, печени, фасоли, брокколи, арахисе и черносливе.

Витамин В5 поступает в организм с мясом, птицей, рыбой, орешками, цельнозерновым хлебом, маточным молочком.

Витамин В6 содержится в отрубях, печени, неочищенном зерне, проросшей пшенице.

Витамин В9 быстро «испаряется» при термической обработке, поэтому его можно найти исключительно в сырых и свежих продуктах питания.

Витамин В12 попадет в организм, если Вы будете есть сою, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, пивные дрожжи, зеленые части растений.

Витамин С можно найти в черной смородине, в плодах облепихи и шиповника, в щавеле и квашеной капусте, в плодах киви, в яблоках и клубнике. Конечно, весна совсем не сезон для подобных фруктов и овощей, но запасливые хозяйки всегда замораживают такие продукты, и теперь самое время достать их из морозилки.

Витамин D Вы сможете восполнить, употребляя в пищу грибы, творог, сливочное масло, рыбий жир.

Витамин Е поступает в организм вместе с яйцами, чаем из шиповника, растительным маслом, маслом зародышей пшеницы, овощами, неочищенными зерновыми.

Витамином F богаты растительные масла (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, льняное, арахисовое) и животные жиры.

Витамин Н содержится в яичном желтке, говяжьей печени, орехах, молоке, фруктах.

Витамин К в достаточном количестве содержится в соевом масле, зеленом горошке, печени, рыбьем жире, помидорах, яйцах, листовой зелени.

Витамин Р можно получить, употребляя в пищу цитрусовые, черешню, ежевику, абрикосы, черноплодную рябину, черную смородину, гречиху, петрушку, салат.

Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион. Следует помнить, что фрукты лучше усваиваются на незаполненный желудок, также необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в виде салатной смеси, следует сочетать только с мясом - это продукты "длительной переработки". В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью. Весной не стоит придерживаться вегетарианской моды. Не реже трех-четырех раз в неделю женскому организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным.

Весной пейте морсы из варенья, компоты и зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков. Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно. Известно, что многие европейские женщины по примеру англичанок на завтрак едят овсяную кашу. Она помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. Помимо витаминов, состав овсянки включает калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод. В овсянке присутствует такой редкий компонент, как кремний, - он препятствует выпадению волос и укрепляет их корни, фтористые соединения, содержащиеся в овсянке, делают зубы здоровыми.

Весеннее головокружение, слабость и подавленное состояние чаще всего связаны со снижением уровня гемоглобина, за который отвечает железо. Антоновские яблоки - помогут нам восполнить его уровень, и гарантирует отличную "всасываемость" железа также железо содержится в мясе, фасоли, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде. Недостаток кальция- самая распространенная причина весенних проблем, связанных с хрупкостью костей и разрушением зубов. Кальций присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.

Занимайтесь спортом, ходите пешком, выходите в лес, парк, наслаждайтесь природой, получайте положительные эмоции. Постойте 10 минут на солнце, и вы получите суточную дозу витамина D. У нас очень мало солнца, отсюда депрессии, агрессивность. Включите приятную музыку, приготовьте вкусный и полезный ужин, создайте приятную атмосферу, порадуйте себя и близких себе людей. Будьте здоровы!