

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА?

**Авитаминоз** – это недостаток витаминов в организме.

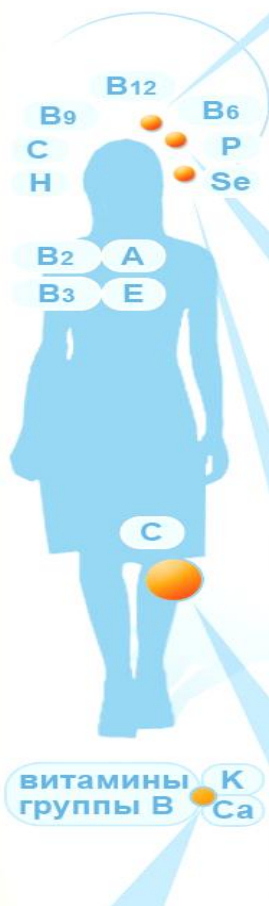
Практически все люди испытывают его именно весной.

### Симптомы авитаминоза:

тяжелое пробуждение утром, сонливость на протяжении всего дня, вялость, плохая концентрация внимания, ухудшение состояния кожи, признаки депрессивного состояния.



**!** Тесты, с помощью которых можно определить, каких именно витаминов не хватает в вашем организме:



постоянно беспокоят головокружения и шум в ушах - дефицит витаминов B3 и E, а также микроэлементов марганца и калия

краснота глаз, неспособность быстро адаптироваться в темноте - нехватка витаминов A и B2

перхоть появляется в том случае, если в дефиците витамины B12, B6, P и селен, волосы стали тусклыми и ломкими - признак недостатка витаминов B9, C и H

при слабых ушибах появляются и долго не проходят синяки - недостаток витамина C

причиной бессонницы может быть дефицит витаминов группы B, калия и кальция

Витамин	Содержат продукты	Чему помогает	Суточная норма
<b>A</b>	морепродукты, абрикосы, печень	повышает сопротивляемость организма, сокращает длительность болезни	0,5 - 2,5 мг
<b>B1</b>	рис, овощи, птица	обмену веществ в организме, нормализует работу мышц, нервов, сердца	1,4 - 2,4 мг
<b>B2</b>	молоко, яйца	улучшает зрение, сохраняет здоровыми волосы, ногти, кожу	2 мг
<b>B6</b>	яичный желток, пивные дрожжи, фасоль	препятствует старению, предотвращает нервные и кожные болезни	2 мг
<b>B12</b>	мясо, сыр, морепродукты	увеличивает энергию, поддерживает нервную систему	2 - 5 мкг
<b>D</b>	икра, яйца, печень рыб	укрепляет кости, защищает от простуды, помогает усвоению витамина A	2,5 - 1 мкг
<b>C</b>	черная смородина, облепиха, шиповник	предохраняет от вирусов, уменьшает воздействие аллергенов, увеличивает продолжительность жизни	50 - 100 мг
<b>E</b>	растительное масло, орехи	замедляет старение, защищает клетки от свободных радикалов	8 - 15 мг

### Профилактика

### авитаминоза:

- рациональное сбалансированное питание,
- прием витаминных и минеральных комплексов;
- ведение здорового образа жизни,
- отказ от вредных привычек.