**ПРОФИЛАКТИКА ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА.**

На улице давно потеплело, однако радости не прибавилось. В чём же дело? Дело в том, что весна приходит не одна: вместе с ней шагает авитаминоз – последствие зимнего «голодания». Голодаем мы не в буквальном смысле: зимой организму катастрофически не хватает важных микроэлементов и витаминов. Конечно, на прилавках магазинов есть фрукты, но они лежат практически всю зиму и не сравнятся с летним урожаем по содержанию витаминов.

Альтернативой «живым» продуктам служат витаминно-минеральные комплексы. И помочь своему «голодному» организму весной можно с помощью таких комплексов. Конечно, же они будут только дополнением к рациону, но не заменят растительные продукты: зелень, овощи, фрукты, ягоды. От магазинных все равно отказываться не стоит.

Авитаминоз или гиповитаминоз?

Называть сниженный иммунитет, неважный внешний вид, сонное состояние и усталость проявлениями авитаминоза не совсем правильно. Зачастую авитаминоз путают с гиповитаминозом, или витаминной недостаточностью. Авитаминоз – это заболевание, характеризующееся длительным отсутствием в организме одного или нескольких витаминов (рахит, цинга, пеллагра). В этом случае организм получает страшный удар вплоть до летального исхода. К счастью, в наше время умереть от авитаминоза практически невозможно.

Гиповитаминоз же предполагает частичную нехватку витаминных и минеральных элементов в течение определённого времени. Незаметно развивается витаминная недостаточность, поначалу проявляясь в раздражительности, нарушении сна, снижении аппетита, повышении утомляемости. Если человек не реагирует на сигналы о помощи и не предпринимает никаких действий, гиповитаминоз наносит сокрушительный удар по организму: значительно снижается работоспособность, возникают проблемы с тканями, органами, защитными силами, ростом, физическими и интеллектуальными возможностями.

Признаки витаминной недостаточности:

1. Частые простудные заболевания, отличающиеся долгим и трудным выздоровлением.

2. Бледная и сухая кожа. Сухие, секущиеся и выпадающие волосы.

3. Незаживающие трещины в уголках губ.

4. Кровоточащие дёсны.

5. Обострение хронических заболеваний.

6. Хроническая усталость, раздражительность, апатия.

Как бороться с весенним гиповитаминозом?

Зима позади, но до свежих натуральных овощей и фруктов ещё далеко. Что поможет? Безусловно поливитамины. В любой аптеке вы найдёте большой выбор витаминно-минеральных комплексов, произведённых в виде капсул, драже, таблеток, леденцов. Наиболее удачная, по мнению специалистов, форма – капсула. Проходя по кишечнику, капсула поэтапно теряет свою оболочку, что даёт возможность полезным веществам вса -сываться постепенно, исключая вероятность нейтрализации.

 Как принимать витамины?

Нужно следовать определённым правилам при употреблении витаминных комплексов. Лучше всего принимать поливитамины по утрам, чтобы у организма был запас для дневной активности. Усваиваются витаминные элементы вместе с пищей, поэтому их следует употреблять во время или после еды. Есть витаминно-минеральные комплексы для приема в течение дня. Как правило для утра, дня и вечера есть своя капсула или таблетка, которая в которой подобран оптимальный состав витаминов для определенного времени суток. Так организм получает все необходимые элементы в течение дня.

Стоит ли напоминать, что регулярное и комплексное употребление витаминов требуется каждому организму. А те, кто подвержен стрессам, не получает достаточного питания, кто курит, живёт в экологически загрязнённых зонах, должны особенно об этом заботиться. Боритесь с весенним гиповитаминозом, чтобы встретить весну с улыбкой!

|  |
| --- |
|  |

Как принимать витамины?

Нужно следовать определённым правилам при употреблении витаминных комплексов. Лучше всего принимать поливитамины по утрам, чтобы у организма был запас для дневной активности. Усваиваются витаминные элементы вместе с пищей, поэтому их следует употреблять во время или после еды. Есть витаминно-минеральные комплексы для приема в течение дня. Как правило для утра, дня и вечера есть своя капсула или таблетка, которая в которой подобран оптимальный состав витаминов для определенного времени суток. Так организм получает все необходимые элементы в течение дня.

Стоит ли напоминать, что регулярное и комплексное употребление витаминов требуется каждому организму. А те, кто подвержен стрессам, не получает достаточного питания, кто курит, живёт в экологически загрязнённых зонах, должны особенно об этом заботиться. Боритесь с весенним гиповитаминозом, чтобы встретить весну с улыбкой!