

ВЕСЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ ИЛИ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ?



В весенний период даже при наличии хорошей погоды и солнечных дней самочувствие и настроение не радуют. И часто причиной тому не усталость после зимы и лень, а формирование дефицита питательных компонентов и витаминов. Наиболее часто люди страдают от дефицита *аскорбиновой и фолиевой кислот*, а также *витамина E*. Не менее проблемной является ситуация по поступлению минеральных компонентов: *кальция, йода и железа*. Если в летнее время ситуация улучшается, то в период с середины осени до конца весны витаминно-минеральный дефицит ощущается наиболее остро. В большинстве случаев поступающие с пищей витамины не покрывают даже половины суточной потребности в них.

Почему важно полноценное поступление в организм витаминов и минералов с питанием или препаратами?

Все органы и ткани тела работают в непрерывном режиме, обменные процессы хотя и несколько замедляют свою активность в зависимости от времени суток и общего состояния организма, но совсем не прекращаются. Поэтому клеткам постоянно нужны кислород, питательные вещества, витамины и минералы для полноценного функционирования, обновления тканей, синтеза ферментов и обменных процессов.

Витамины же задействованы во многих метаболических реакциях, и если их в питании сильно не хватает, страдает образование в организме тех или иных веществ, обмен минералов и функционирование тканей и органов.

Если человек банально утолил голод, это не значит, что он получил все необходимые витамины. Питание далеко не всегда полноценно. Количество витаминов и минералов в разных продуктах сильно различается. Кроме того, далеко не все витамины запасаются телом, а сразу же расходуются на нужды тела, и их избыток выводится из организма.

Поэтому витаминизированные продукты питания нужны ежедневно, а не от случая к случаю, но и тогда проблема с их полноценным поступлением остается.

Продукты, калории, витамины.

Сегодня нет проблемы с обеспечением человека свежими фруктами и овощами, купить их можно круглогодично. Современные люди могут позволить себе включение в рацион многих продуктов и блюд, однако это совершенно не означает, что с ними поступит полный комплекс витаминов и минеральных компонентов. С чем это связано? В большей части с изменениями условий жизни и качества продуктов питания. Так, сегодня люди в большинстве своем не заняты тяжелым физическим трудом и не расходуют много калорий. Мужчины не гонятся за мамонтами, женщины не стирают вручную белье, мы мало ходим пешком, не говоря уже о сенокосах и жатве. Соответственно, в сравнении с прошлыми столетиями, калорий расходуется на 30-40% меньше. Чтобы покрывались все нужды тела и не формировался избыток веса, нужно потреблять меньше пищи, и соответственно, вместе с нею будет поступать меньше витаминов и минералов. Таким образом, чтобы не было избытка калорий, придется жертвовать витаминной обеспеченностью, либо же, чтобы покрыть все потребности в витаминах, придется переесть.



Современные продукты не в пример тем, что были ранее, стали менее качественными. Применение удобрений, стимуляторов роста, обеднение почв, агрессивные способы земледелия обедняют плоды витаминами, а именно фрукты-овощи являются основным источником этих веществ. По данным исследователей, за 50 лет наблюдений объем витаминов в плодоовощной продукции снизился на 20-30%, добавим сюда проблемы с хранением и естественные потери витаминно-минеральных компонентов по мере времени — *получается дефицит.*

Таблетки с витаминами.

Большинство специалистов сегодня говорят о том, что для полноценного обеспечения организма необходимы аптечные таблетки, капсулы или иные формы витаминов. При приеме подобных таблеток полностью покрываются все потребности организма не только в

витаминах, но и в минералах. Это поможет в периоды межсезонья не страдать от перепадов настроения и плохого самочувствия. Перед тем, как начать принимать таблетки с витаминами, стоит посоветоваться с врачом, чтобы определиться с тем, как их принимать — круглый год или курсами зимой и осенью. Если нет повышенных нагрузок и питание вполне сбалансировано, тогда летом и в начале осени нет необходимости в их приеме, если же деятельность сопряжена со стрессами, тяжелыми нагрузками или питание нельзя назвать полноценным и идеальным, возможно витаминные курсы понадобятся и круглогодично.

Помним, что это лекарства!

Многие люди при приеме подобных препаратов не задумываются о том, что это такие же лекарства, как и многие другие. У них точно также есть как показания для приема, так и противопоказания, а также побочные эффекты и риск передозировки. Кроме того, как и многие другие лекарства, витаминные препараты могут менять свою эффективность за счет приема пищи или питья, а также за счет удачных и неудачных сочетаний между собой. Также стоит учитывать их совместимость с иными лекарствами, которые принимаются для лечения или профилактики тех или иных патологий, иногда они могут создавать вредные для организма комплексы, и тогда прием препаратов нужно осуществлять в разное время суток.

Если вы активный человек, ваше тело будет благодарить вас за заботу о потребностях в питательных микроэлементах. Просто убедитесь, что делаете это безопасно.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.