



Авітаміноз і як його запобігти

Значна частина нашого населення наприкінці зими, на початку перших тижнів весни відчуває погіршення стану здоров'я як психічного, так і фізичного. Відчувається втома, слабкість, сонливість, порушення апетиту та й багато чого іншого. Причин такого стану як об'єктивних, так і суб'єктивних, може бути багато.

Людина, щоб повноцінно жити, повинна вживати продукти харчування, вживати доброякісну питну воду, дихати чистим повітрям. Продукти харчування містять в собі білки, вуглеводи, жири, а також вітаміни та мікроелементи. Відсутність тривалий час хоча б одного з них в продуктах харчування призводить до порушень у стані здоров'я. Сьогодні мова про вітаміни. Для початку визначимось, які ж є вітаміни і чим вони корисні. Не треба забувати і про так званий гіповітаміноз, який в деяких випадках може перетворитися навіть на авітаміноз. Авітаміноз (грец. α — «відсутність» і вітамін) - захворювання людей, що розвиваються внаслідок тривалого недостатнього забезпечення одним (моноавітамінози) або кількома (поліавітамінози) вітамінами.

Зазвичай наш організм "приховує" нестачу вітамінів. Саме тому ми можемо не одразу відчувати, що чогось не вистачає. Проте існують декілька змін в організмі, які можуть вказувати на дефіцит певного вітаміну. Серед них: ламкість волосся і нігтів, виразки у роті або тріщини у куточках рота, кровоточивість ясен, куряча сліпота.

Недостатнє забезпечення організму вітамінами зумовлюється їх відсутністю в їжі (первинні А.) або порушенням їх обміну і засвоєння при деяких захворюваннях (вторинні А.).

Організму людини необхідні принаймні 13 різних вітамінів з добовою потребою від 0,01 мг до 100 мг. Вітаміни не виконують в організмі ані енергетичної, ані структурної функції, але є необхідними для білків, ліпідів (жирів), вуглеводів, які ці функції виконують.

Для нормальної роботи організму людини потрібні міліграми вітамінів на добу, які ми й отримуємо в основному разом з харчовими продуктами різного походження. А що ж відбувається у разі дефіциту (нестачі) такої важливої речовини, як вітаміни.

Нестача вітаміну А (ретинол): шкірні захворювання, волосся стає тьманим і ламким, знижується імунітет до інфекційних хвороб, уповільнюється ріст кісток, погіршується зір.

Дефіцит вітаміну В1 (тіамін) може призвести до сухого авітамінозу – периферична

нейропатія (ураження периферичної нервової системи) з відчуттями печіння, поколювання, слабкістю кінцівок, вологий авітаміноз – серцева недостатність та набряки.

Дефіцит вітаміну В2 (рибофлавін) пов'язаний з виразкою порожнини рота, ангіною, слъозотечею та себорейним дерматитом.

Дефіцит вітаміну В3 (ніацин) може призвести до пелагри, яка включає дерматит, діарею та деменцію.

Нестача вітамінів В9 (фолієва кислота) **та В12**(ціанокобаламін) може призвести до мегалобластної анемії. Дефіцит фолієвої кислоти у вагітних жінок також пов'язаний з дефектами нервової трубки у нащадків. Дефіцит вітаміну В12 також може призвести до втрати пам'яті та порушення руху у немовлят.

Дефіцит вітаміну С (аскорбінова кислота) викликає різке зниження імунітету, збільшує або спричиняє кровотечу ясен, збільшує ризик серцево-судинних захворювань.

Дефіцит вітаміну D (кальциферол) підвищує рівень розвитку рахіту у дітей, збільшуючи крихкість кісток.

Нестача вітаміну Е (токоферолі) збільшує ризик запальних процесів і гормональних порушень, а також знижує лібідо, впливає на прогресування серцево-судинних захворювань.

Дефіцит вітаміну К (нафтохінони) призводить до погіршення згортання крові та кровотеч.

Дефіцит вітаміну РР (нікотинова кислота) призводить до розвитку пелагри, що характеризується наявністю тріади ознак, а саме ураженням шкіри (дерматит), шлунково-кишкового тракту (діарея), центральної нервової системи - ЦНС (деменція, депресія).

Є і такі вітаміни В5 , В6 , Н. Можливо є ще і такі, про які людство на сьогоднішній день просто не знає.

Спочатку вітамінна недостатність проявляється в загальному нездужанні (гіповітамінозний стан) і лише з часом набуває рис певного авітамінозу — рахіту, цинги, курячої сліпоті, бері-бері, пелагри тощо. Щоб запобігти вітамінній недостатності, яка звичайно найбільше проявляється навесні, слід протягом зимово-весняного періоду систематично споживати страви, приготовлені з сирих овочів (капусти, моркви, цибулі), і страви з продуктів, багатих на вітаміни (печінки, яєчних жовтків), приготовлені з дотриманням відповідних правил (готування безпосередньо перед їжею, швидка кулінарна обробка). Корисно споживати фрукти та ягоди, консервовані з цукром чи заморожені, приймати вітамінні препарати, зокрема вітамінів С і В1.

У разі появи ознак погіршення стану здоров'я, з невідомих вам причин, необхідно звертатися до лікаря . Сучасні методи діагностики допомагають виявити всі наявні у людини проблеми, з урахуванням яких і призначається лікування. А взагалі треба пам'ятати, що в першу чергу саме ми відповідаємо за своє здоров'я.