

Правила борьбы с весенним авитаминозом



С окончанием зимы и приходом весны каждый из нас списывает свое плохое самочувствие на весенний авитаминоз, но практически никто не задумывается о причинах этого сезонного состояния организма, да и не знает, каких витаминов организму не хватает. Многие пытаются, посоветовавшись с фармацевтом, подобрать какой-нибудь поливитаминный комплекс в аптеке. Многие, вспоминая бабушкины рецепты, пытаются побороть этот недуг с помощью народных средств. Так что же это за болезнь и как с ней бороться? Мы попытаемся пролить свет на это состояние организма, повторяющееся из года в год.

Авитаминоз - патологическое состояние, обусловленное недостатком витаминов в организме. Основные причины: недостаточность поступления витаминов с пищей (экзогенные авитаминозы); нарушение их всасывания (эндогенные авитаминозы); нарушение утилизации витаминов в тканях (ахристические авитаминозы). Гиповитаминоз - состояния, промежуточные между здоровьем и авитаминозами, связанные с недостаточным содержанием витаминов в организме. Авитаминоз - тяжелое заболевание при котором происходят с организмом плохие вещи вплоть до смерти. Весной же нас преследует гиповитаминоз.

Экзогенные гиповитаминозы возникают при неправильном, нерациональном, качественно неполноценном питании и недостаточном поступлении витаминов в организм. Эндогенные гиповитаминозы обусловлены многими факторами, среди которых можно отметить следующие:

1. Патологические изменения отдельных органов и систем: поражения кишечника, особенно тонкого; нарушение функций печени; гормональные сдвиги в организме.

2. Нарушения внутреннего обмена между витаминами и продуктами расщепления белков, жиров и углеводов. Эта регуляция достаточно тонкая и взаимосвязанная. Если с пищей поступает мало белка, витамины плохо усваиваются организмом. Если же белка много - опять нехорошо! Для расщепления и утилизации белка требуется много витамина В6, играющего

большую роль в регуляции обмена аминокислот. При большом содержании жира в пище снижается синтез витамина В2 в тонком кишечнике. При потреблении большого количества углеводов необходимо большое количество витамина В1.

3. Тесная взаимосвязь и условный антагонизм (противостояние) между витаминами. Введение в организм витамина В2 в больших дозах сопровождается повышенным выделением не только этого витамина, но и витамина В1. Избыток витамина В6 вызывает активное выделение с мочой не только его, но и витаминов В1 и В12.

4. Синергизм (взаимодействие) витаминов проявляется при их оптимальном сочетании. Например, если нарушен обмен или недостаточно поступление витамина А, то в организме будет недостаток не только этого витамина, но и витаминов Е, С, В12 и фолиевой кислоты. Эндогенный дефицит витаминов, связанный с повышением потребности организма в них, наблюдается у лиц определенных профессий (интенсивные умственные нагрузки, тяжелый физический труд), инфекциях, некоторых физиологических заболеваниях (нервно-эмоциональное напряжение, беременность, "критические" женские дни и др.). Так что, в свете вышеизложенного, весной правильнее говорить не об авитаминозе, а о сезонном экзогенном гиповитаминозе. Как и любое пограничное состояние его нужно своевременно корректировать. Ведь известно - "любую болезнь легче предупредить, чем лечить".

Как предупредить?

Естественно, введением в организм нужных ему витаминов. В любом виде. Как вы уже поняли, огромную роль играет сбалансированность питания. Правильное, и в достаточном количестве, поступление в организм нужных ему компонентов - белков, жиров, углеводов. Нельзя сидеть на одной картошке и макаронах. Без жиров и белка невозможно нормальное функционирование организма высших млекопитающих. Энергетическая ценность одинакового количества мяса в десять раз выше, чем растительной пищи, а усваивается оно легко. Гораздо легче растительной пищи. Особенно необходимо это в условиях нашей долгой и суровой зимы. Но и без фруктов и овощей тоже нельзя. Именно в них находятся витамины в наиболее легко усваиваемой форме.

Только нужно помнить, что к весне, даже в зимних сортах, приспособленных к долгому хранению, витамины разрушаются. Тут-то и придут на помощь осенние запасы, если вы успели их сделать. Варенье, компоты, квашеная капуста, соленые помидоры и огурцы - не только вкусно, но и полезно. Да, в ягодах и фруктах, в момент их термической обработки, разрушились многие

полезные вещества. Но те, что сохранились - сохранились надолго. А в квашеной капусте, не подвергнутой нагреванию и кипячению, до самого лета сохраняются витамины С, В, А прошлого года.

Впрочем, витамины содержатся не только в дарах садов и огородов. Много витаминов содержит, например, сырая печень, подсолнечное масло (и семена подсолнуха). Кроме того, в них содержатся легко усваиваемые и незаменимые аминокислоты. То есть те, которые не синтезируются в организме, а должны поступать извне.

Если же вам не повезло, и запасов не имеется, тогда придется прибегнуть к услугам фармацевтической промышленности. Говоря о составе препаратов, необходимо отметить, что при весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, E и всей группы В. Витамин А решит проблемы с кожей, С - спасет от частых простуд, D - облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей), E - придаст энергии и нейтрализует действие токсических веществ, витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему.

Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Чаще всего это калий, кальций, железо, магний, селен. Минералы и микроэлементы исключительно важны для организма. Они входят в состав соединительной ткани и являются активаторами и составной частью ферментов и гормонов. Витамины и минералы тесно взаимосвязаны в организме, однако в комбинациях могут быть нестабильны. Поэтому в составе комплексов они тщательно сбалансированы, а иногда даже разделены.

Правила приема витаминов.

Наиболее подходящее время для приема витаминов - утро. Организм настраивается на дневную активность, и ему пригодится дополнительная "подпитка". Большинство витаминов усваивается только вместе с едой. Но не запивайте витамины молоком, газировкой и кофе - эти напитки могут препятствовать их нормальному усвоению. Витамины в виде капсул надо принимать целиком, не разжевывая. Витамины жизненно необходимы для нормального обмена веществ, обновления клеток, да и просто для хорошего самочувствия. И нужны они нам не только в конце зимы, но также во время сильных стрессов, при повышенных физических нагрузках, смене климата или привычного питания.

Люди, сидящие на строгих диетах и курящие, попадают в группу риска и должны пить витамины круглый год. И помните, бесконтрольное употребление витаминов чревато отрицательными последствиями. Например, большое введение некоторых витаминов приводит к большему выведению не только их,

но и других тоже. Поэтому, съев зараз штук десять-двенадцать витаминов, вы рискуете только усугубить авитаминоз.

Несколько советов, как победить весенний авитаминоз.

В начале весны многие из нас чувствуют снижение работоспособности, накатывают приступы усталости и физической, и умственной. Вот он, сезонный авитаминоз...

С авитаминозом нужно побороться.

Весенний авитаминоз – явление широко известное, но, тем не менее, мало кто с ним действительно борется. Как-то привыкли мы терпеть такие мелочи, как насморк и усталость, все же не зубная боль. Хотя многие и зубную боль до последнего терпят. Не будем же ничего делать, пока совсем не прижмет. А надо, пора уже понять, что первые симптомы весеннего авитаминоза сигнал к действиям. Самые первые симптомы появляются в январе, когда все начинают приходить в себя после бурных праздников. Именно тогда желательно начать пить витаминные комплексы. Можно конечно увеличить количество фруктов и овощей в ежедневном рационе, но боюсь, что в той синтетике без вкуса и запаха, что продается у нас повсеместно под видом фруктов и овощей витаминов не особо много. Лучше всего пить так называемые «натуральные витамины», но они значительно дороже своих искусственно синтезированных аналогов. Также стоит увеличить время сна. Считаете, сон пустой тратой времени? А зря, мало что так восстановит ваши силы, как сон. Побольше времени проводите на свежем воздухе. В выходные в парк, себя и детей. Особенно детей. И самое время пойти в солярий, ведь именно тепла и солнца нам так не хватает в это время. Февраль и март – самое время достать из холодильника замороженные ягоды, откупорить банки с вареньем, налегать на мед и орехи, грибы и сухофрукты. Ведь это именно то, что ели в пост после масленицы наши предки, мудрость веков, помогающая пережить ожидание весны.

Для концентрации внимания.

Нашему мозгу необходимо железо. Пополнить его запасы в организме помогут: спелый гранат, зеленые яблоки или пара кусочков... черного хлеба (особенно богат железом "Бородинский").

Подводит память?

Помогут морковь, ананас, авокадо. Зубрите уроки? Перекусите морковным салатиком, заправленным растительным - лучше оливковым - маслом (каротин из морковки лучше усваивается с растительными жирами), или фруктовым салатом из консервированного ананаса, заправленного йогуртом.

Воспринимать новую информацию помогают некоторые продукты, богатые витаминами группы В. Перед тем как отправляться на курсы иностранного, неплохо «заправиться» салатом из креветок или кальмаров, в перерыве между лекциями погрызть орешков (грецких или кедровых).

Перенапрягаетесь?

Подкормите мозг глюкозой. Кстати, она - единственный источник энергии для наших нервных клеток - нейронов. Глюкоза из рафинированных углеводов (пирожных, белого хлеба, конфет) быстро поступает в кровь, но так же быстро концентрация сахара в крови и тает (чего нельзя сказать о лишних «сладких» калориях, надолго оседающих на талии). Так что для пополнения организма глюкозой лучше отдать предпочтение полисахаридам из овощей и фруктов, изделиям из муки грубого помола. Один из самых простых вариантов - завтрак из мюсли с цукатами.

Не получается сосредоточиться?

Собрать мысли в кучу поможет холин. Это жироподобное вещество - один из компонентов лецитина, помогает поддерживать связь между разными участками мозга. Его природные источники - яичные желтки, субпродукты (говяжья и свиная печень, почки). В аптеке можно купить комплексы с лецитином. А витамин С «чистит» сосуды мозга. Один грейпфрут или два апельсина в день улучшают кровоток.

Хотите соображать быстрее?

Скорость мыслительной деятельности стимулируют калий и кальций. В особо напряженный денек съешьте на завтрак несколько кусочков сыра и помидор (в томатах много калия), а на работу прихватите с собой пару творожков с курагой и черносливом. Активность мозга подстегивают специи. Имбирь и тмин активируют внимание, черный перец, паприка и куркума - мозговое кровообращение, препятствуют спазмам.

Мозг по весу составляет всего 2 - 3% от массы тела, зато потребляет около 20% всей энергии, получаемой с пищей.

10 веществ, необходимых мозгу:

1. Глюкоза: Полезные углеводы - в зерновом и черном хлебе, коричневом тростниковом сахаре, макаронных изделиях из муки грубого помола, вредные - в белом сахаре, сдобе, конфетах и пирожных.

2. Железо: Зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, говяжья печень. В

овошах и фруктах железа мало, зато оно из них полностью усваивается. Особенно из овощей и фруктов зеленого цвета, например, из зеленых яблок.

3. Витамин С: Черная смородина, болгарский перец, облепиха, все цитрусовые.

4. Витамины группы В (В1, В2, В12): Пивные дрожжи (продаются в аптеке), шпинат, морковь, кукуруза, фасоль, брокколи (В1, В2), печень говяжья, нежирная говядина, говяжье сердце, сельдь, куриные желтки (В12).

5. Лецитин: Яичные желтки, субпродукты (говяжья и свиная печень, почки), в аптеке можно купить витаминные комплексы с лецитином.

6. Кальций: Молоко и молочные продукты, сыры, яичные желтки.

7. Магний: Хлеб - особенно зерновой и из муки грубого помола, рис, гречка, фасоль в любом виде.

8. Калий: Печеный картофель, курага, изюм, свежие красные помидоры.

9. Ненасыщенные жирные кислоты: Растительные масла - оливковое, соевое, рапсовое, подсолнечное, арахисовое; жирные виды рыб - сельдь, тунец, скумбрия, рыбий жир в капсулах, комплексы с Омега-3 кислотами.

10. Цинк: Морепродукты: креветки, крабы, устрицы; животные белки: говядина, постная свинина, баранина, а также тыквенные семечки, ростки пшеницы.