

Витамины сами по себе не являются «строительным материалом» для организма. Они скорее относятся к веществам, которые регулируют, нормализуют и стимулируют это «строительство»: обеспечивают нормальный обмен веществ, лучшее и наиболее полное усвоение пищевых компонентов, четкую работу основных систем организма, механизмов роста и развития, способствуют нормальному кроветворению. Витамины нужны всем для работоспособности и активности.

Для выполнения всех этих многообразных и сложных функций нужно совсем небольшое количество витаминов (для детей в сумме они составят крупинку величиной с просыное зернышко). Суточная потребность организма в витаминах исчисляется в тысячных долях грамма, но жизнь без них невозможна. Недаром эти вещества называли витаминами – ведь «vita» в переводе с латинского значит «жизнь».



Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3

Телефон: (8362) 45-05-59

Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети :

«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»

<https://vk.com/club144879070>;

«Instagram» (@zozh_12_mari_el);

«Facebook» Группа «ЗОЖ Марий Эл»



Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!



**Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
Республики Марий Эл**

**Дефицитные
состояния
современного
человека**



Дефицит железа

Дефицит железа является основным и наиболее распространенным нарушением питания в мире. Дефицит железа как правило сопровождается синдромом хронической усталости, отсутствием энергии, снижением физической работоспособности, отсутствием желания заниматься спортом. В общем тем, что обычно называют ленью. На самом деле это не лень. Это признаки кислородного голодания (гипоксии) организма в целом и мышц в частности.

Общие симптомы дефицита железа: непреодолимая утомляемость, нехватка энергии, головные боли, выпадения волос, бледность кожи, слабые ногти, апатия, неспособность сконцентрироваться.

Источники железа в продуктах питания: красное мясо (предпочтительно говядина), печень говяжья (предпочтительно свежая, не замороженная), мидии, моллюски и устрицы и сырая свекла.



Дефицит йода

Йод — один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма.

Источник йода в продуктах питания: морские водоросли, рыба и морепродукты, яйцо куриное.



Дефицит витамина B12

Анемия бывает не только железодефицитной. На втором месте по распространенности среди причин анемии специалисты ВОЗ называют дефицит витамина B12.

Симптомы данного недуга: утомляемость, бледность, одышка. Дефицит витамина B12 может спровоцировать утрату памяти, скачки настроения и даже депрессивное состояние. B12 может снизить показатель гомоцистеина — и это хорошо, так как повышенный показатель гомоцистеина ведет к сердечным недугам и инсульту.

Источники витамина B12 в продуктах питания: морепродукты (моллюски и устрицы), печень, мясо, яйца куриные и молочные продукты.



Дефицит витамина D3

Нехватка витамина D, как правило, не проявляется явно, так как ее признаки не выражены открыто и могут нарастать в течение лет. Взрослые люди с нехваткой витамина D могут чувствовать слабость в мышцах, испытывают утрату костной массы и имеют высокий риск переломов. У детей витамина D может спровоцировать задержку роста и мягких костей (заболевание рахит). Также дефицит данного витамина может проявиться в снижении иммунитета и риске злокачественных новообразований.

Источники витамина D в продуктах питания: масло тресковой печени, рыба жирных сортов (лосось, скумбрия, сардина и т.д.), желток куриного яйца.



Дефицит витамина C

Для взрослого населения именно дефицит витамина C является наиболее часто встречающимся видом витаминной недостаточности. Именно малое содержание аскорбиновой кислоты (так еще именуют данный витамин) приносит организму больного наиболее дискомфорта и разрушения.

Витамин C участвует в синтезе коллагена, замедляет старение и снижает риск развития хронических болезней, стимулирует выработку веществ, которые защищают кожный покров от агрессивной внешней среды, укрепляет иммунитет.

Источники витамина B12 в продуктах питания: печень; почки; молоко, листья салата, шавеля и шпината, зеленый и репчатый лук, яблоки, апельсины, помело и прочие цитрусовые



Дефицит витамина A

Поскольку витамин A влияет на широкий спектр функций органов и систем, то его дефицит связан с рядом проблем:

- никталопией или «куриной слепотой» – снижением остроты зрения при недостаточном освещении;
- предрасположенностью к инфекционным заболеваниям;
- сухостью кожи, красной каймой губ;
- нарушениями со стороны репродуктивной функции;
- задержкой роста у детей.

Источники витамина A в продуктах питания: мясо, субпродукты, жирные сорта рыбы, молочные продукты, яйца, овощи и фрукты с оранжевым пигментом.

