

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

ВІТАМІНИ ВЗИМКУ



Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,

будинки 2

тел. 0522 330015

e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua

сайт: www.kr.dsns.gov.ua

ми у Facebook:



м. Кропивницький

Всі ми знаємо, що осінь багата на вітаміни, коли сезон фруктів та овочів і ще за доступними цінами. Але що робити взимку, коли вибір корисних натуральних вітамінів обмежений?

Старше покоління “лякали” нас словом “авітаміноз”, тобто стан, коли нас валить із ніг саме в зимові місяці. Проте чи дотепний цей термін щодо людини, яка правильно харчується та не має серйозних хвороб, які б перешкоджали всмоктуванню поживних речовин? Скоріш за все — ні!

Авітаміноз – це захворювання, яке виникає через тривалу нестачу вітамінів в організмі. Авітаміноз може виникати, через нестачу окремих вітамінів, але частіше він комплексний і організм потребує цілої групи вітамінів. Це пов’язане із тим, що авітаміноз виникає через неправильне або незбалансоване харчування. А це означає, що людина не вживає ряду важливих продуктів, тож і насичення організму вітамінами в цілому низьке.

Найбільш поширені ознаки авітамінозу такі:

- Лущення нігтів та шкіри;
- Поганий стан волосся;
- Проблеми в ротовій порожнині (виразки на щоках, білий наліт на язичку, чутливість або набрякання ясен, по тріскання на губах та на язичку);
- Хронічна млявість та втома;
- Апатія та депресивний стан;
- Сонливість;
- Головний біль;
- Зниження імунітету і часті застуди.

Причинами авітамінозу можуть служити:

- Незбалансоване харчування.
- Зниження фізичних навантажень протягом тривалого часу.

- Недостатня кількість часу перебування на свіжому повітрі.
- Порушення травних процесів чи органів травлення.
- Недостатня або надлишкова вага тіла. Масово авітаміноз спостерігається у найбідніших країнах світу, особливо під час посухи та голоду. Люди з надлишковою вагою, як правило страждають на авітаміноз через нездорове харчування, або порушення обміну речовин.
- Вагітність або нещодавні перейми.

Лікування авітамінозу зазвичай зводиться до вживання комплексу вітамінів та усунення причин авітамінозу. Але пам’ятайте, що причини схожих на авітаміноз ознак, можуть бути пов’язані із щитоподібною залозою.

Якщо замислитись над питанням в яких продуктах можна знайти вітаміни взимку без фінансових затрат, то в Україні доступні

- буряк;
- морква;
- яблука;
- цибуля;
- квашена капуста/огірки;
- лимони;
- гарбуз;
- квасоля;
- оселедець;
- хліб;
- різноманітні крупи;
- гарбузове та соняшникове насіння;

• сухофрукти, наприклад, родзинки тощо. Навіть у цьому невеликому переліку продуктів ви знайдете:

- вітамін С;
- вітамін А;
- магній;
- калій;
- Омега-3;
- вітаміни групи В тощо.

Взимку не вистачає сонця, а отже і вітаміну D. Проте не варто починати приймати вітаміни в капсулах чи пігулках без консультації з лікарем.

У МОЗ радять українцям з групи ризику проконсультуватися із сімейним лікарем щодо тестування на рівень вітаміну D в крові, адже, у разі потреби, лікар може призначити прийом вітаміну D як харчову добавку. *До такої групи ризику входять:*

- немовлята;
- люди старшого віку, особливо якщо вони не виходять із дому;
- люди з ожирінням (високий індекс маси тіла);
- люди з незбалансованим харчуванням, наприклад, вегани;
- люди із хворобами шлунково-кишкового тракту та печінки.

Важливо не займатися самолікуванням і не приймати вітамін D просто тому, що почалася зима. Перед прийомом будь-яких вітамінів чи харчових добавок обов’язково порадьтеся зі своїм лікарем! Їжте яйця, вершкове масло, намагайтеся бувати надворі навіть взимку — це найкраща профілактика дефіциту вітаміну D!.