**Авитаминоз** — глубокая недостаточность, когда витамин в организме практически отсутствует. **Гиповитаминоз** — состояние менее глубокой недостаточности. Значительная часть населения (особенно зимой и весной) страдает от скрытой витаминной недостаточности и нуждается в использовании поливитаминных препаратов или витаминизированных продуктов. Включая в свой рацион питания витамины, микроэлементы и минералы, вы приобретаете хорошее здоровье, отличное настроение, вечную молодость и жизненную энергию.

Витамины являются активными регуляторами обмена веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность нашего организма. Они участвуют в развитии клеток, тканей и органов, а также регулируют их сопротивляемость к инфекциям и неблагоприятным факторам внешней среды.

Витамины должны поступать в организм вместе с пищей, так как это группа химически разнородных веществ, которые, не синтезируются в организме, человека или синтезируются в небольшом количестве. Патологические состояния, которые возникают у человека вследствие недостаточного поступления витаминов с пищей, называются авитаминозами. Но начинаются они не сразу. Существует так называемая фаза гиповитаминоза — когда организм человека слабеет и становится все более беззащитным. Происходит это, как правило, из-за употребления в пищи большого количества консервированных продуктов, изделий из муки тонкого помола, сахара - рафинада, рафинированного подсолнечного масла и других-продуктов технологической очистки.

Угроза гиповитаминоза существует для беременных и кормящих женщин, поскольку им приходится делиться витаминным рационом со своими детьми. Гиповитаминоз преследует пожилых людей, организм которых, даже получая необходимое питание, не может усвоить требуемого объема витаминов из-за старения.

Общая нехватка витаминов устраняется, как правило, возвращением к полноценному питанию, где поначалу могут преобладать сырые овощи и фрукты. Но если авитаминоз проявился из-за недостаточности какого-то определенного витамина, тут требуется другое лечение.

Избыток витаминов, а такое нередко случается при бесконтрольном приеме чистых витаминных препаратов, тоже может нанести вред организму.

Чтобы понять характер проявления авитаминоза и правильно назначить лечение, надо обратиться к врачу. Советы и рецепты, собранные в данном разделе рекомендованы, при общем авитаминозе, или, выражаясь научным языком, при полиавитаминозе.

При лечении авитаминозов необходимо учитывать, что витамины С, К и Р растворяются в воде, а витамины А, D, Е, К - только в жирах. Используя предложенные рецепты, нужно самим следить, чтобы в рационе в равной мере присутствовали блюда, способствующие усвоению организмом как водорастворимых, так и жирорастворимых витаминов

В результате дефицита или отсутствия витаминов развивается витаминная недостаточность - **авитаминоз** или гиповитаминоз. Причиной витаминной недостаточности может быть не только дефицит витаминов в пищевом рационе, но и нарушение их всасывания в кишечнике, транспортировки к тканям и преобразования в биологически активную форму. При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта нарушается усвоение витамином и может возникнуть их недостаточность.

Массовые обследования, проводимы Институтом питания РАМН, свидетельствуют о широком распространении различных форм авитаминоза. Наиболее неблагополучно обстоит дело с витамином С, дефицит которого выявляется у 70-100% детей, беременных и кормящих женщин, взрослого трудоспособного населения, пожилых людей. У 40-80% недостаточна обеспеченность витаминами группы В и каротином. У 70% российских беременных женщин встречается дефицит фолиевой кислоты, а дефицит витамина В6 у беременных приближается к 90-100%.

Практически у всех нас наблюдается **весенний авитаминоз** и недостаточность минералов. Если вы чувствуете сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, если вы уязвимы для всевозможных простудных заболеваний, если у вас быстро утомляются глаза и снижается острота вечернего зрения, если у вас сухая шелушащаяся кожа, досаждает угревая сыпь, ячмени и фурункулы, трескаются губы, слоятся ногти, а волосы потускнели и усиленно выпадают, заметна кровоточивость десен при «несильной» чистке зубов - это и есть весенний авитаминоз.

Поэтому во всех перечисленных случаях людям рекомендуется принимать витаминно-минеральные препараты, но принимая витамины учтите, что **многие из них не совместимы друг с другом**. Например, витамин С плохо «уживается» с медью, витамин Е теряет активность при избытке железа и т.д. Поэтому при выборе поливитаминного препарата оценивайте не только его состав и сбалансированность, но и соответствие содержания компонентов рекомендуемой дневной норме. Согласно рекомендациям медиков витаминные и минеральные комплексы лучше принимать в разное время дня.

Так же стоит заметить, что избыточный прием витаминов может привести к **гипервитаминозу**, который может возникнуть либо в результате однократного поступления в организм большой дозы витамина (обычно в форме витаминного препарата), либо в результате длительного применения витаминов в дозах, превышающих потребности организма. Любой витаминно-минеральный комплекс можно купить в аптеке без рецепта, но это не означает, что принимать его нужно хаотично, интенсивно и в слишком массированных дозах - **поступление в организм витаминов должно строго соответствовать его физиологическим потребностям**

**Почему не хватает витаминов?**

Зимой значительно сокращается прием свежих фруктов и овощей, а те, что попадают на наш стол, не содержат достаточного количества полезных веществ. Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов не так-то просто. Чтобы восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съедать не менее 1,5—2 кг плодов, ягод и овощей. Многие ли из нас могут этим похвастаться?

**Авитаминоз, гиповитаминоз, гипомикроэлементоз**

Строго говоря, то, что мы часто называем авитаминозом, на деле им не является. Настоящий авитаминоз — это тяжелое патологическое состояние, связанное с острой нехваткой в организме витаминов.

Полтора столетия назад именно авитаминоз становился причиной цинги у матросов и нередко приводил к летальному исходу. Сегодня в цивилизованном мире такую острую нехватку витаминов можно встретить крайне редко. Чаще всего врачи сталкиваются с гиповитаминозом — состоянием на грани болезни, связанным с недостаточным поступлением витаминов и микроэлементов с пищей.

Кроме витаминов, организм может недополучать микроэлементов. По статистике, российским женщинам больше всего не хватает железа, йода и селена.

**Признаки авитаминоза**

Бледная вялая кожа, склонная к сухости и раздражению. Безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению.

Потрескавшиеся уголки губ, на которые не действуют ни кремы, ни помады.

Кровоточащие при чистке зубов десны.

Частые простуды с трудным и долгим восстановлением.

Постоянное чувство усталости, апатии, раздражения.

Обострение хронических заболеваний (рецидивы герпеса и грибковые инфекции).

**Эффективные средства**

Какой бы крем вы не выбрали для ухода за кожей, нужно помнить главное: кожа растет изнутри! Это означает, что питательные вещества могут попасть в клетки кожи только одним естественным путем — изнутри. Кровь забирает полезные вещеста, которые поступают в организм с пищей или с пищевыми добавками и доставляет их к растущим клетками кожи, питая их.

Если организм испытывает потребность в витаминах или минералах, то в первую очередь он отправит эти полезные вещества к жизненно-важным органам: сердцу, печени. Кожа получит необходимые ей для красоты элементы в самую последнюю очередь!

**Как выбрать витамины?**

Поливитаминные комплексы не накапливаются в организме, если принимать их в терапевтических дозах. Не нужно бояться синтетических витаминов. В отличие от веществ природного происхождения они не вызывают аллергии и других побочных реакций.

Поливитамины последнего поколения — это химически чистые соединения, гармонично сбалансированные между собой и лишенные недостатков, присущих растительным и животным препаратам.

Сейчас в продаже можно встретить большое разнообразие различных витаминов. Для удобства их производят в виде таблеток, драже, леденцов, капсул, порошков и даже в жидком виде.

По мнению специалистов, наиболее удачная форма выпуска — капсулы. При такой форме выпуска снижается вероятность их взаимной нейтрализации. Продвигаясь по кишечному тракту, капсула постепенно теряет слой за слоем, и витамины один за другим (а не все сразу) всасываются внутрь.

**Витамины красоты**

Говоря о составе препаратов, необходимо отметить, что при весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е 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), Е — 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.

**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.

**Рецепты народной медицины при авитаминозе**

- Положить в эмалированную кастрюльку урюка 3 штуки, чернослива 5 штук, инжира 3 штуки, 1 столовую ложку изюма, 2 яблока, 2 ломтика лимона. Все это покрыть водой и кипятить 5—10 мин на медленном огне. Съесть на завтрак.

- Один желток разбавить соком лимона или апельсина, добавить 1 чайную ложку меда. Съесть на завтрак.

- Составить смесь из равных частей: пшеница, овсянка, ячмень. Размолоть зерна в кофемолке, залить теплой водой из расчета 1 столовая ложка муки на 1 стакан воды. Настаивать 2 часа, процедить и пить с медом. Употреблять при упадке сил.

- Один лимон опустить в кипящую воду на 1-2 мин, пропустить его через мясорубку или натереть на терке с кожурой и семенами. Добавить несоленое сливочное масло, 1-2 столовую ложку меда, хорошо перемешать. Подавать к чаю.

- Зерна овса заливают кипятком из расчета 1 часть овса и 3 части воды. После настаивания в течение суток в комнате жидкость сливают. Хранить настой в холодильнике. Пить теплым по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

- 150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких (или других) орехов. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина - 2 чайные ложки лимонного сока и столько же меда. Порция для одного человека в день. Хорошее питание для головного мозга.

- 1 стакан овса и 5 стакан воды варить до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить равное количество кипяченого молока (или прокипятить с сырым молоком), остудить. В эту массу добавить 4-5 столовых ложек меда. Принимать по четверти или половине стакана отвара 3-4 раза в день.

После знакомства с ценниками на аптечной полке витаминов и тщетной беготни по магазинам в поисках «натуральной» колбасы, в голову приходит предательская мысль: а не очередная ли это байка - гиповитаминоз? Вроде и не так уж плохо себя чувствую...

Кожа сухая, перхоть, губы трескаются - это из-за центрального отопления. Болеть стала часто - ну, так не без причины же.

Глаза устают, нервы «не к черту» и сердце шалит - потому что работать надо меньше. Память плохая стала, ну так «меньше знаешь - крепче спишь».

К сожалению, **чаще диагноз гиповитаминоза ставится только по внешним признакам - очень разнообразным и, увы, неспецифичным.**

Точного определения обеспеченности организма витаминами и микроэлементами в обычных поликлиниках пока не проводится.

Максимум, что вам смогут предложить, это диагностику недостатка K, Na, Fe, Cl, Cu, Zn и Ca.

Причем, количество кальция может оставаться нормальным в крови даже при его грубом дефиците - элемент будет вымываться из костей, приводя к остеопорозу.

Впрочем, способы точной диагностики нарушений питания все же существуют.

Например, **недостаток витамина А можно косвенно определить при помощи теста сумеречной адаптации зрения** (чем дольше глаза привыкают к темноте, тем сильнее выражен гиповитаминоз).

**Для диагностики недостаточности витамина С используют вакуумный тест устойчивости капилляров.**

Чем больше полопается капилляров на тестируемом участке кожи, тем меньше аскорбиновой кислоты в организме.

Более точным считается определение часового выделения аскорбинки натощак с мочой и диагностика концентрации витамина С в лейкоцитах крови.

Существуют также **биохимические тесты, с помощью которых определяют наличие ферментов, для образования которых требуется тот или иной витамин.** При недостатке этих ферментов судят о гиповитаминозе.

Очень интересны **микробиологические методики, когда на среде, содержащей материал, взятый для анализа, выращивают определенные культуры микроорганизмов.**

По результатам их жизнедеятельности можно сделать очень точные выводы о количестве нужного нам витамина.

Однако до тех пор, пока эти тесты не войду в широкую практику медицинских учреждений, будут оставаться многочисленные «но»:

- трудно найти клинику, где они выполняются;

- обследование может оказаться в несколько раз дороже самого дорогостоящего витаминного комплекса;

- могут возникнуть проблемы с трактовкой результатов диагностики и ее достоверностью, так как нет единых стандартов, достаточного опыта выполнения тестов и пр. А ведь нам требуется именно точность!

Поэтому, решая «быть или не быть» банкам с витаминами на обеденном столе, пока приходится полагаться только на свое самочувствие, здравый смысл и опыт лечащего врача