

**Авітаміноз – це захворювання, спричинене відсутністю в організмі необхідних вітамінів. Як правило, ця недуга вражає людей із настанням весни, оскільки після напруженої боротьби з вірусами та інфекціями організм виснажений та потребує достатньої кількості вітамінів, щоб адаптуватись до нового режиму.**

Вітаміни – це дуже важлива група речовин, які не виробляються організмом людини, а потрапляють із їжею. Всього налічується близько 30 вітамінів, але основними є 13: вітамін С, вітаміни групи В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12), вітамін А, вітамін Е, вітамін К, вітамін РР, вітамін Р.

Авітаміноз здебільшого є наслідком нераціонального харчування та зниження фізичних навантажень протягом тривалого часу. З настанням зими наш організм ніби перебудовується на існування в режимі «зимової сплячки», тому навесні йому важко працювати у новому режимі.

Симптоми авітамінозу насамперед проявляються на шкірних покривах. Шкіра стає сухою, блідою, млявою, схильною до подразнення. Одночасно страждає волосся, воно тьмяне, сухе, січеться і випадає. На шкірі в куточках губ можуть з'являтися тріщини, що не зникають після застосування кремів, ясна кровоточать, пацієнтів турбують часті застуди із затяжним періодом одужання. Хворі практично постійно почуваються стомленими, роздратованими та апатичними.

При авітамінозі головне не лікування, а профілактика! Щоб запобігти авітамінозу, слід постійно збалансовано харчуватися. Корисні, багаті на вітаміни продукти повинні бути основою раціону кожної людини. Він повинен обов'язково включати свіжі овочі та фрукти, молочні продукти, рибу, м'ясо. Також слід дотримуватися здорового режиму сну, роботи та відпочинку, регулярно займатися фізичними вправами та вдосталь бувати на свіжому повітрі.

**Щоб уникнути авітамінозу, слід вживати продукти багаті на вітаміни:**

А – червоний перець, зелена цибуля, гарбуз, салат, помідори, печінка.

С – ківі, цитрусові, бузина, малина, картопля, спаржа, цибуля, хрін, печінка, шипшина, барбарис, чорна смородина.

В1 – квасоля, гречка, горіхи, рис, печінка, яйця.

В2 – помідори, ріпа, квасоля, яйця, яловичина, печінка, нирки, мигдаль, капуста, пророщена пшениця.

B3 – овес, жито, кукурудза, ячмінь, квасоля, соя, горох, гриби.

B5 – молоко, горох, арахіс, яйця, соя, сочевиця, фундук, капуста, пшениця, овес, горох, кінза, волоський горіх, риба, фісташки.

B6 – лимони, помаранчі, полуниця, черешні, помідори, капуста, шпинат, картопля, волоські горіхи, ліщина, паростки пшениці.

B9 – молоко, яйця, риба, сир, домашня птиця, свинина, яловичина, баранина, печінка.

B12 – морепродукти, риба, печінка, м’ясо, молоко, яйця, сир, йогурт.

E – соняшникова олія, пророщена пшениця, цільнозернові продукти, горіхи, соняшникове насіння.

K – зелені листові овочі, шпинат, цибуля, зелений чай, капуста, кропива, яйця, картопля, банани, авокадо, ківі, петрушка.

P – виноград, малина, помідори, абрикоси, ожина, черешня, листовий салат, гречка, зелений чай, чорна смородина, шипшина.

PP – арахіс, білі гриби, риба, м’ясо, яйця, печінка, пшениця, кунжут, соя, горох, гречка, молоко.

Актуальним на цю пору є вживання продуктів багатих на поліненасичені жири, зокрема, Омега 3, а саме насіння гарбуза, лляного насіння, сої, волоських горіхів, ріпакової олії,

шпинату, морської капусти, авокадо, морепродуктів тощо.

Одним із джерел надходження вітамінів в організм людини можуть бути полівітамінні комплекси.

Сподіваємося, наші поради допоможуть вам зустріти весну бадьорими, активними і сповненими енергією!

**Читайте інформацію на наших ресурсах:**

- **Facebook** ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

- **Telegram-канал** ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»