

Автор: А.Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья



Продолжительные холода всегда негативно сказываются как на внешности человека, так и на его внутреннем состоянии. Шелушение и сухость кожи, образование трещинок вокруг губ, ломкость ногтей и появление на них белых пятен, тусклые и склонные к выпадению волосы, неожиданное появление зуда и перхоти, снижение остроты зрения, повышенная слезоточивость и кровоточивость десен, сонливость и апатия, потеря аппетита, хроническая усталость, невозможность сконцентрироваться на работе, бессонница, депрессия, раздражительность, повышенная нервозность, потеря интереса к жизни в целом — все это признаки дефицита витаминов в организме. Как же противостоять авитаминозу и встретить весну во всеоружии?

Одна из основных задач в лечении авитаминоза зимой — организация правильного питания. Стоит отказаться от высокоуглеводной пищи (сладости, хлебобулочные изделия, фаст-фуд) и дополнить меню полезными продуктами. Режим питания должен быть пятиразовым. Ежедневно в рационе должны присутствовать кисломолочные продукты без содержания фруктовых добавок и сахара (кефир, ряженка, йогурт), свежая зелень (петрушка, укроп, щавель), фрукты и овощи, нежирные сорта мяса. В мясе содержится цинк, при дефиците которого снижается иммунитет, поэтому вареное, тушеное или запеченное в духовке мясо нужно употреблять ежедневно. На завтрак лучше самостоятельно приготовить кашу, а не использовать продукты быстрого приготовления. Добавят вкусовых качеств и полезных свойств овсяной, гречневой или рисовой каше сухофрукты. Наиболее полезными сухофруктами при борьбе с авитаминозом являются чернослив, финики, изюм и курага. Как известно, витамины могут поступать в организм не только при употреблении твердой пищи, но и с жидкостями. Компоты из сухофруктов, кисели, чай с лимоном и свежевыжатые, разбавленные водой соки, прекрасно разнообразят меню в период зимнего авитаминоза.

Качественным дополнением к сбалансированному питанию могут быть [поливитаминные комплексы](#), но они не должны служить основным источником витаминов. Витаминно-минеральный комплекс, в идеале, должен быть подобран лечащим врачом после корректировки хотя бы примерного плана питания.

Один из наиболее важных элементов в нашем организме в зимний период — [аскорбиновая кислота или витамин С](#)

. Он защищает организм от последствий стресса, увеличивает устойчивость к

инфекциям и вирусам, уменьшает эффект воздействия аллергенов. Самыми богатыми аскорбиновой кислотой продуктами являются вовсе не цитрусовые, а сушеный шиповник, красный болгарский перец, черная смородина, цветная капуста, садовая земляника.

Витамины группы А, В, Е и D содержатся в высококалорийных продуктах - таких, как мясо, печень, почки, куриные яйца, коровье молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшено, бурый рис).

Физические и умственные нагрузки должны быть в меру, необходимо высыпаться и бывать на улице днем. Очень важен здоровый, подвижный образ жизни и спорт.

Режим дня и четкие биоритмы также являются залогом хорошего настроения и слаженной работы всего организма. Привычка ложиться и вставать в одно и то же время положительно влияет на работу всех систем и органов. Зимний авитаминоз — дело поправимое, главное — не унывать! Будьте здоровы!