Автор: заместитель гл.врача по МЭиР В.В.Жураковский



Упадок сил, головная боль, сонливость, перепады настроения. Кожа сухая, ногти ломкие, волосы тусклые, в уголках губ и на руках -трещинки… Организм таким образом сигнализирует нам, что в нем иссякает запас витаминов и минералов.

Особенно часто подобный сигнал поступает в зимнюю пору, когда нас подстерегают вирусы. **Гиповитаминоз** - недостаток витаминов - распространенное состояние. Он надевает маски разных болезней. Именно поэтому его так непросто распознать.

Как предотвратить этот недуг?

Надо сдать специальный анализ крови на содержание микроэлементов и витаминов. Если будут изменения в сторону уменьшения, стоит обратиться к врачу для выяснения причины. Несбалансированное питание, различные заболевания, вирусные инфекции, болезни верхних дыхательных путей, повышенная физическая нагрузка, умственное переутомление, нарушение обмена веществ. Или есть проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, когда ухудшается всасывание питательных веществ. Человек может полноценно питаться, а гиповитаминоз будет.

Если сбалансировано питаться, то достаточное количество минералов, витаминов и основных компонентов пищи - белков, жиров, углеродов - в организм поступит. Но если анализ крови сигнализирует о проблемах, не стоит пренебрегать витаминными комплексами. Можно чередовать курсами различные препараты, но опять же все индивидуально. Лучше конечно, минералы и витамины принимать отдельно.

Есть общие принципы: режим, обязательное потребление белков, жиров, углеводов,

определенное количество жидкости в сутки. А также распределение пищи в течение дня, соотношение между животными и растительными белками. Если смотреть на средиземноморскую пирамиду, которая легла в основу правильного питания, там рекомендовано съедать 400-450г овощей и 300-350г фруктов в день. Если человек идет отдыхать позже девяти вечера, уместно ввести второй ужин. Лучше, если это будет кисломолочный продукт: кефир, йогурт, ряженка. Можно выпить кружку теплого молока или чай с печеньем. Если питаться правильно, то сладкое, съеденное во второй половине дня, не нанесет вреда. Но помните о количестве! Фрукты желательно есть до 17.00, минимум через сорок минут после основных приемов пищи. А вот кисломолочные продукты хороши в любое время. Детям важно включать суп в ежедневное питание, чтобы выдерживалось соотношение жидкой и твердой пищи. Но если взрослый любит съесть тарелку борща, почему бы нет. Но тарелка супа - не есть полноценный обед. Не надо забывать, что в этот прием в пище должен присутствовать белок - порция мяса или рыбы. Зато при гастритах, язвенной болезни, после операции на органах брюшной полости, когда нужна щадящая диета, суп будет как лекарство. Лучше все же варить настающую кашу. Но как палочку- выручалочку иногда можно рассматривать и хлопья быстрой варки. Допустим, вы перекусили мясом с овощами. В овощах уже есть жидкость. Поэтому этот обед лучше сразу ничем не запивать. Оптимально выдержать полчаса. А вот булочка или бутерброд требуют жидкости - нельзя есть всухомятку.

Диеты опасны. Они предполагают достаточно жесткие ограничения в питании. Почти во всех диетах сужается набор продуктов, которые разрешены. Самое печальное, что цель -снижение веса за счет сжигания жира - не достигается. Уходит полезная жидкость из организма и уменьшается мышечная масса, как следствие, сокращение запасов белка. За счет этого человек на какое-то время худеет. А жир-то все равно остается. Организм «запомнил», что какое-то время ему было тяжело. Как только человек даст «слабинку», организм тотчас запасет еще больше жира. И вес будет больше прежнего. Важно часто двигаться и максимально правильно питаться по жизни. Тогда не понадобиться экспериментировать во время диет.