**АВИТАМИНОЗ И КАК ЕГО ОБНАРУЖИТЬ?**

Многие люди, принимающие витамины и минералы, полагают, что прием этих веществ в небольших количествах необходим для поддержания здоровья и правильной работы организма.

На самом деле, мы получаем все необходимые вещества с пищей, если она разнообразная и сбалансированная. Однако в некоторых случаях, действительно нужны специальные добавки —поливитамины с минеральными комплексами или «чистые» витамины. Постоянное и бесконтрольное употребление такого рода добавок может грозить проблемами, поэтому назначать и рассчитывать дозировку должен врач.

## Многие считают, что авитаминоз — это общий недостаток витаминов. Но, на самом деле, мы чаще сталкиваемся с нехваткой только одного микро- или макроэлемента. Это происходит потому, что люди в современном мире достаточно полноценно питаются — употребляют круглогодично фрукты, овощи, зелень, орехи, мясо и молочные продукты.

**Авитаминоз** — это острый и опасный для жизнедеятельности организма недостаток витаминов или минералов.

**Причины авитаминоза —**[**комплексные**](https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/news/default/card/1791.html)**:**

* несбалансированное питание;
* заболевания желудочно-кишечного тракта, ведущие к нарушениям усвоения витаминов;
* нарушения обменных процессов, которые встречаются у лиц, злоупотребляющих приемом алкоголя и курящих;
* в группе риска находятся беременные женщины, которым необходимо «есть за двоих».

Однако, в действительности, большинство людей гораздо чаще сталкивается с [гиповитаминозами](https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/news/default/card/1791.html).

**Гиповитаминоз — сниженное содержание конкретного витамина или минерала.** При гиповитаминозе может не быть ярко выраженных симптомов, поэтому необходима консультация специалиста по результатам анализов.

Среди жителей нашего региона чаще всего имеет место дефицит витаминов  группы В, витамин D, из минералов — йод, кальций и сезонный дефицит магния.
[Витамины группы B](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/) — это сразу целая группа веществ:

* Витамины В1-В3 необходимы для поддержания здоровья нервной системы.
* Витамин В6 — для метаболизма белков и углеводов, а также для образования гемоглобина — белка, входящего в состав красных кровяных телец.
* Витамин В9 (или фолиевая кислота) — для эритроцитов, а также для снижения риска развития дефектов развития нервной системы у плода при беременности.
* Витамин В12 — для красных кровяных телец и метаболизма фолиевой кислоты.

Чаще всего (из этой группы) возникает недостаток витамина В2, фолиевой кислоты и витамина В12. Фолиевая кислота содержится: в брокколи, брюссельской капусте, шпинате. Витамин В12 [находится](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/): только в продуктах животного происхождения: мясе, лососе, молоке, сыре, яйцах.

**Зачем нужна фолиевая кислота?** Прямо или опосредованно фолиевая кислота и ее соединения участвуют во всех видах обмена, синтезе нейромедиаторов, компонентов клеточных мембран, контролируют деление клеток. Именно она обеспечивает нормальное развитие нервной трубки у плода, потому обеспеченность этим витамином особенно актуальна для будущих родителей, поскольку напрямую формирует здоровье ребенка. Недостаток фолиевой кислоты у беременной женщины может привести к дефектам нервной трубки у плода, а недостаток витамина В12 — к анемии.

**О недостатке, как фолиевой кислоты, так и витамина В12** могут свидетельствовать следующие симптомы:

постоянная усталость, снижение памяти и внимания, раздражительность, отсутствие аппетита. Поскольку эти симптомы не являются специфичными, то без анализа крови и консультации специалиста здесь не обойтись.
Важно отметить, что для предотвращения фолатной недостаточности и профилактики нервных дефектов у плода при планировании беременности за 3 месяца до предполагаемого зачатия [рекомендовано](https://www.nhs.uk/news/pregnancy-and-child/pregnancy-supplements-dont-help-just-take-vit-d-and-folic-acid/) начинать прием фолиевой кислоты.

Лицам, которые находятся на растительных рационах (вегетарианцам, веганам и др.), необходимо дополнительно обогащать свой рацион приемом витамина В12 или использовать обогащенные данным витамином пищевые продукты. Недостаток витамина В12 и фолиевой кислоты [может наблюдаться](https://www.rlsnet.ru/mnn_index_id_182.htm) у пациентов, принимающих препарат метформин.

Еще один витамин, очень важный в наших широтах, — это [витамин D](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/). Он играет ключевую роль в поддержании целостности костей за счет регуляции метаболизма кальция, а также [влияет](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166406/) на функцию иммунной системы.
**Дефицит витамина D очень**[**распространен**](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/), особенно у людей, проживающих в регионах с небольшим количеством солнечных дней в году. Людям, которые часто носят закрытую одежду, может потребоваться дополнительный прием витамина D.

Основная часть витамина [синтезируется](https://rae-org.ru/system/files/documents/pdf/kr342_deficit_vitamina_d_u_vzroslyh.pdf) в коже человека под воздействием прямых солнечных лучей, а также поступает с пищевыми продуктами (жирная рыба, печень, яичный желток, сыр, свинина, грибы лисички).
Также [рекомендовано](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/) принимать витамин D в целях профилактики дефицита, особенно осенью и зимой. Но это не значит, что жители солнечных регионов застрахованы от дефицита: если большую часть времени находитесь в помещении без попадания солнечных лучей, а питание не позволяет покрыть нужду в витамине D, вам тоже возможно необходим прием этой добавки. Витамин D обладает способностью накапливаться в жировой ткани, поэтому важно не передозировать прием этого витамина. [Точную дозировку может назначить только врач](https://rae-org.ru/system/files/documents/pdf/kr342_deficit_vitamina_d_u_vzroslyh.pdf). С целью профилактики дефицита в осенне-зимний период рекомендовано включать в рацион продукты, обогащенные этим витамином.

Как и в случае с другими витаминами, дефицит витамина D бывает [сложно](https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/) обнаружить по симптомам, так как к ним в основном относятся усталость и общая слабость. Поэтому если вы живете в северных широтах, высока вероятность того, что вам нужно проверить уровень витамина D.

**Нужно ли пить витамины?**

Да, если вы находитесь в зоне риска, не ведете здоровый образ жизни и плохо питаетесь. Но, не нужно самостоятельно прописывать самому себе витамины, а необходимо обратиться к врачу, и при наличии симптомов он назначит прием витаминно-минерального комплекса или одного витамина или минерала в «чистом» виде.

Конечно, в осенне-зимний период необходимо уделить внимание достаточному поступлению витамина С в организм, чтобы обеспечить «крепкую» иммунную защиту. Оптимальными пищевыми источниками витамина С являются ягоды (смородина, облепиха, шиповник, крыжовник, рябина), фрукты (особенно — цитрусовые), все виды капусты, сладкий перец, шпинат.

Не следует самостоятельно определять дозировку и принимать витамины.

Обратитесь за консультацией к врачу и будьте здоровы!

Инструктор-валеолог Н.Сакович