

Весенняя нехватка витаминов или весенний гиповитаминоз



Гиповитаминоз – это малое количество или недостаток витаминов в организме. В результате которого ослабевает иммунитет, что приводит к обострению хронических заболеваний и появлению новых, вирусных инфекций. Причины гиповитаминоза в том, что зимой и весной большинство жителей России съедают значительно меньше овощей и фруктов, чем в летний период.

Весной в нашем организме идет самая большая **нехватка витаминов**, на что указывают многие симптомы. Такие как усталость, ломкость волос и ногтей, сухость и бледность кожных покровов, особенно области локтевых суставов, нервозность, растерянность, забывчивость и многое другое. Многим кажется, что эти симптомы характерны для лиц пожилого возраста, хотя отнюдь весенний гиповитаминоз не щадит и молодых. Как же с ним справиться? В настоящее время на прилавках магазинов лежат огромное количество поливитаминов. Что же выбрать из этого многообразия.

Многие фармацевтические компании привлекают новыми брендовыми товарами, которые обещают наполнить ваш организм всеми недостающими витаминами. Ну, попробуем разобраться так ли это.

Во-первых, **витамины** для женщин и мужчин разные, так как различен гормональный фон; суточная потребность различна для разных периодов возраста. Например, на упаковках некоторых витаминов это указывается (для беременных, детей и т.д.). Поэтому в отношении витаминов ведущими учеными разработано следующее правило назначения: поливитамины с профилактической целью надо принимать в дозировках, не превышающих суточную потребность.

Во-вторых, нужно определиться с какой целью мы покупаем **витамины** (для улучшения зрения ,кожи, волос, уменьшения усталости). Ведь разные **витамины** выполняют разные функции.

В-третьих, совместимы ли **минералы и витамины** в одном препарате. На самом деле усвоение витаминов практически не зависит от того, есть в комплексе микроэлементы или нет. Не стоит беспокоиться и волноваться, что из-за минералов не усвоятся витамины. Совсем иначе обстоит дело с микро- и макроэлементами. Они могут принести пользу или причинить вред, если витамин В6 увеличивает усвоение магния, а витамин D улучшает обмен кальция и фосфора. Витамин С необходим для лучшего всасывания хрома и железа, а медь увеличивает пользу, приносимую железом.

Витамин Е является хорошим антиоксидантом и слегка усиливает микроэлемент селен, а цинк совместно с марганцем, защищает клетки организма от разрушения. Если эти компоненты будут находиться в одной таблетке, то это непременно принесет только пользу. Интересный момент, когда минералы конкурируют друг с другом и с витаминами. Например, кальций снижает усвоение железа, а цинк уменьшает усвоение железа, кальция и меди. Высокий уровень витамина



С может вызвать недостаток в организме такого компонента как медь. Ученые и врачи рекомендуют микроэлементы-антагонисты принимать в разное время суток. Лучше выпить две или три различных по составу таблетки, чем одну поливитаминовую с десятком минералов. Такие комплексы уже есть. Поливитаминные комплексы с минералами нужны далеко не всем.

И напоследок **поливитамины** лучше принимать утром после еды, запивая только водой! Выбирая **витамины** в аптеках, читайте внимательно все, что написано на упаковке. Будьте здоровы и не болейте!