Питание — важный фактор профилактики авитаминоза

Питание — важный фактор профилактики авитаминоза, который помогает сохранять здоровье наряду с физической активностью и отказом от вредных привычек. Однако рацион современного человека далеко не всегда обеспечивает организм суточной дозировкой витаминов и минералов. Это обусловлено плохим качеством продуктов и невозможностью грамотно выстроить режим питания, ведь зачастую у человека просто не хватает времени на нормальный прием пищи. А значит, нужны дополнительные витамины и минералы в виде пищевых добавок. Учитывая, что крайне редко встречается дефицит только одного витамина или минерала, для их эффективной работы важно выбирать сбалансированное решение.

Казалось бы, многие из нас знают о пользе свежих овощей и фруктов для организма из-за содержания в них множества витаминов и полезных микроэлементов. Но не многие слышали о том, что не только овощи и фрукты **богаты на витамины** – злаки или мясо-молочные продукты также имеют в своем составе богатый запас витаминов. К тому же важно помнить о том, что термическая обработка продуктов может «свести на нет» все полезные свойства продуктов и их положительный эффект. Поэтому по возможности старайтесь употреблять овощи, фрукты и зелень в пищу сырыми – так вы сохраните их витаминный набор максимально целостным и усвоите полезности в полном объёме.

Чем более натуральна ваша пища, тем она полезнее и лучше усваивается организмом, и людям, ведущим [здоровый образ жизни](https://medaboutme.ru/zozh/), без нее не обойтись. Поэтому важно употреблять как можно больше продуктов естественного происхождения – овощей, зелени, свежих фруктов, молочных продуктов, мяса, злаков. Их состав включает в себя так необходимые всем нам витамины.

Например, витамин А содержится в молоке, сыре, печени, цитрусовых. Витамин D вы не отыщете в продуктах растительного происхождения, а вот в рыбьем жире, молоке, яйцах, жирной рыбе его много. Витамин Е можно получить при употреблении растительного масла. Зеленые овощи, капуста разных видов содержат витамин К. Витаминами группы В богаты орехи, свинина, овес, брокколи, отростки и отруби пшеницы, соевые бобы, печень, яичные желтки. Витамин Н в больших количествах находится в печени, почках, яичных желтках.

Включая все вышеперечисленное в питание, вы сделаете его сбалансированным и полезным. Полезности, содержащиеся в этих продуктах, являются средством [профилактики](https://medaboutme.ru/articles/profilaktika_bolezney_kak_legko_proyti_dispanserizatsiyu/) и даже лечения многих заболеваний внутренних органов, кожи, волос и ногтей.

Несмотря на то, что натуральные **продукты богаты витаминами**, вареная или жареная пища может потерять до 100% своего витаминного состава! Поэтому овощи, молоко, орехи и прочие продукты, которые можно употреблять без готовки, лучше всего сохраняют свой витаминный набор, если их съесть или выпить в «сыром» виде.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна