ПРОФИЛАКТИКА АВИТАМИНОЗА

Авитаминоз представляет собой патологическое заболевание, которое характеризуется нехваткой одного или нескольких витаминов в организме человека. Дефицит оказывает влияние на иммунную систему, что в результате приводит к ухудшению состояния здоровья.

70-80% населения всего мира сталкиваются с этим заболеванием. Часто авитаминоз развивается в осенний и весенний периоды, потому что в это время организм максимально нуждается в витаминах.

Наиболее распространенные патологии включают нехватку витаминов группы B, витаминов A, D, E, K, C, PP, H.

Для того чтобы предотвратить развитие серьезных болезней, необходимо проводить профилактику авитаминоза. Процесс подразумевает под собой не только корректировку питания, но и изменение образа жизни. Например, отказ от курения, регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и позволяют избежать заболевания.

Для восполнения дефицита витаминов назначают поливитаминные препараты или отдельные группы микроэлементов. При этом важно уделять внимание сочетаемости витаминов. Например, для лучшего усвоения витамина D показан прием витамина K. А вот одновременный прием витамина B1 и B12 нарушает всасываемость обоих микроэлементов.

Рекомендовано периодически контролировать уровень витаминов с помощью лабораторной диагностики, потому что их переизбыток не менее опасен, чем дефицит. В особенности это касается жирорастворимых витаминов: D, E, K, A – они накапливаются в организме.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна