**Витамины и весенний авитаминоз**

Сложно недооценить важность витаминов для нашего организма, поскольку именно они обеспечивают полноценное функционирование его органов (сердца, мышц и т.д.) и систем (нервной системы и т.д.). Недостаток того или иного витамина может приводить к серьёзным заболеваниям. Так, например, постоянная нехватка витамина С, может спровоцировать цингу.

Некоторые считают, что весенний авитаминоз напрямую связан с тем, что наш запас витаминов, накопленных за лето, исчерпал свои ресурсы. Однако это всего лишь миф. Наш организм не может накапливать витамины (кроме витамина D) и поэтому постоянно нуждается в их восполнении.

**Основные причины авитаминоза**

Одной из причин весеннего авитаминоза является недостаток витамина D, который синтезируется нашим организмом благодаря солнечному свету. Нам попросту не хватает света. К другим причинам авитаминоза можно отнести: недостаточное питание; приём антибиотиков; стресс; большие физические нагрузки; болезни желудка и кишечника.

**Симптомы авитаминоза**

Среди общих симптомов выделяют: вялость, сонливость, раздражительность, апатию, беспокойство, тревожность, бессонницу, отсутствие концентрации – что свидетельствует о нехватке витаминов группы В; частые простуды – отсутствие витамина С; сухая кожа, ломкие волосы и ногти – недостаток витаминов А, D; кровоточивость дёсен – необходимы витамины К и Р; выпадение волос, мышечные боли – дефицит витамина Н.

**Авитаминоз и гиповитаминоз: разбираемся в понятиях**

Так что же такое авитаминоз? И почему мы путаем его с гиповитаминозом? Авитаминоз – это состояние, вызванное постоянным дефицитом витаминов или их полным отсутствием. При гиповитаминозе витамины в организме есть, но в очень малых количествах. Прежде чем определиться с диагнозом и начать лечение – проконсультируйтесь с врачом и пройдите ряд исследований, так как авитаминоз – серьёзное заболевание и лечить его самостоятельно не стоит. Ведь бесконтрольный и неправильный приём витаминов может дать обратный эффект, а именно - стать причиной другого заболевания.

**Чем плохи витамины из аптеки**

Чтобы восполнить недостаток необходимых веществ, можно начать приём витаминов и витаминно-минеральных комплексов, которые сейчас в большом разнообразии представлены в аптеках. Однако следует знать о том, что большая часть всех имеющихся в нашей стране витаминов являются синтетическими и обладают низкой биологической доступностью. Это значит, что они будут недостаточно усваиваться организмом. Есть среди них, конечно, и те, которые содержат натуральные витамины, но их стоимость в разы превышает синтетические аналоги. Да и найти их в аптеках не всегда просто.

Лучший способ для профилактики и лечения авитаминоза – это стиль жизни, который заключается в умеренных физических нагрузках, ежедневных прогулках на свежем воздухе, достаточном потреблении воды. Также не стоит пренебрегать сном. Что касается питания, то отдайте предпочтение рыбе, овощам, фруктам, зелени и зерновым. Будьте здоровы!

Контакты: **https://www.weblancer.net/users/tomilova\_natalya/**