**Авитаминоз. Как с этим бороться?**

Большинство людей наслышаны о довольно распространённом современном явлении, которым страдают очень многие, – авитаминозе.

Но от чего берётся авитаминоз и как, собственно говоря, предотвратить его появление?

Авитаминоз – это нехватка определённого витамина в организме. Симптомы авитаминоза совершенно разные – всё зависит от того, *в каком именно* витамине нуждается наш организм.

Дефицит **витамина А**, который также известен под другим названием – *ретинол*, проявляется в следующих симптомах:

* разнообразные дерматологические патологии – к примеру, ни с того ни с сего может появиться сыпь на руках, покраснение или чрезмерная сухость кожи и др.;
* офтальмологические патологии – например, человек может утратить способность нормально ориентироваться в пространстве в вечернее и ночное время суток, так как существенно снижается острота зрения; также может возникнуть плохая реакция на дневной свет;
* возможно возникновение заболеваний дыхательных путей, таких как бронхит, ринит и т.д.

Что делать?

Употребляйте в большом количестве молочные продукты, яйца, картофель, морковь, тыкву, капусту брокколи, авокадо, дыню и персик.

Нехватка **витамина В1 (тиамина)** проявляется в комплексе таких симптомов:

* головные боли;
* общая слабость, апатия ко всему происходящему;
* очень быстрая утомляемость, абсолютная неработоспособность и инертность;
* затруднения с любого рода умственными нагрузками, даже самыми минимальными;
* нарушение координации;
* онемение конечностей;
* бессонница;
* тошнота;
* одышка, учащённое сердцебиение; также возможны боли в области сердца.

Что делать?

Постарайтесь сократить потребление рыбных продуктов, чая (не свежезаваренного, а в пакетиках), чёрного кофе, солёной пищи, продуктов консервации, а также алкоголя.

Если вы у себя обнаружите хотя бы 1-2 из нижеприведённых симптомов, ваш организм, возможно, нуждается в **рибофлавине**, то есть **витамине В2**.

* чрезмерная сухость и шелушение кожи, особенно на руках;
* внезапное убавление в весе;
* поражение губ (губы могут трескаться) и слизистой оболочки рта, что впоследствии может привести к развитию стоматита.

Что делать?

Наибольшее количество этого витамина содержится в мясных и молочных продуктах. Также его много в яйцах, злаках и бобах.

Всем известно, что **витамин С (аскорбиновая кислота)** является очень важным компонентом для поддержания нормального тонуса и здорового самочувствия в целом. Если же ваш организм страдает дефицитом этого витамина, у вас могут наблюдаться такие признаки:

* покраснение и кровоточивость дёсен (в самом крайнем случае возможно даже выпадение зубов);
* слабость в мышцах;
* болезненные ощущения при ходьбе;
* возможно появление синяков на теле.

Что делать?

Ешьте максимум фруктов и овощей – самых разнообразных, но наиболее высокая концентрация витамина С содержится в цитрусовых.

Высыпайтесь. Дело в том, что нехватка сна провоцирует вырабатывание гормонов стресса, которые, в свою очередь, вызывают перерасход витамина С в организме.

Избегайте различного рода стрессов и излишних нагрузок – берегите свои внутренние ресурсы.

Если организму не хватает **витамина Е**, он может реагировать на это следующим образом:

* дистрофия мышц;
* значительное ухудшение зрения;
* проблемы с координацией движений;
* разрушение структуры волос.

Стоит заметить, что дефицит витамина Е может привести к гемолизу, то есть распаду эритроцитов – красных кровяных телец. Это вполне может закончиться полным сбоем в репродуктивной системе.

Что делать?

Включайте в свой рацион такие продукты, как орехи, различные крупы, молоко, а также не бойтесь «злоупотреблять» овощами, но в приоритете должны быть авокадо, красный перец и шпинат.