

Автор: Врач-гигиенист отделения гигиены питания У «Речицкий ЗЦГЭ» А.В.Ващенко



Когда наступает весна, мы все ожидаем радостных перемен, однако чувствуем себя далеко не лучшим образом: волосы становятся тусклыми и ломкими, кожа бледнеет, сохнет и шелушится. Беспокоят постоянная слабость, сонливость и недомогание, раздражительность и обострение хронических заболеваний.

Ох уж этот **авитаминоз!** С приходом весны люди начинают пенять именно на него и все свои болезни и обострения объяснять авитаминозом. Но правы они лишь частично. И не только потому, что болезни могут появляться весной не только по причине авитаминоза, но и потому, что саму болезнь мы называем не совсем верно. Авитаминоз – это заболевание, которое развивается по причине полного отсутствия того или иного витамина в пищевом рационе. Но к счастью, в наше время авитаминоз встречается очень редко. И большая часть населения, во время «безвитаминой» зимы, хоть иногда может позволить себе купить в магазине фрукты или овощи, соки или же витаминки в аптеке. Поэтому заявлять о таком серьезном заболевании не стоит. Но все же, за время зимы недостаток в витаминах есть. И это, безусловно, сказывается на работе организма. Только называется это – гиповитаминоз. В данном случае, мы говорим лишь о недостаточном количестве какого-либо витамина, а не о полном его отсутствии. Однако даже медики для обозначения этого явления часто употребляют именно слово «авитаминоз».

Но для нас главное не как этот недуг величают, а **как с этим явлением бороться?!** Вообще-то лучше до него не доводить – ведь предотвратить его вполне возможно.

**Основное правило – сбалансированное питание**

, обеспечивающее наш организм всеми необходимыми веществами: углеводами, белками, жирами.

**Ешьте каши:** гречневую, овсяную, перловую и ячневую; рыбу, а также все овощи, фрукты и зелень, которые сможете купить. Предпочтительнее весной использовать не свежие овощи, а замороженные. При быстрой заморозке в них максимально сохраняются все витамины и микроэлементы, тогда как в свежих овощах, всю зиму хранившихся на складах и базах, от них осталось только название. Не отказывайтесь от полезных сухофруктов, орехов, цитрусовых.

**Используйте домашние заготовки**, но не консервы, а варенья, соленья, сушёные и замороженные ягоды, овощные и фруктовые соки: морковный, капустный, яблочный.

**Отдавайте предпочтение продуктам с наименьшей степенью промышленной обработки и очистки:** это могут быть нерафинированные растительные масла, продукты из цельнозерновой муки, нешлифованный рис, цельный творог вместо сладких творожков, мясо и птица вместо колбасных изделий.

**Следите за разнообразием**, старайтесь не употреблять одни и те же блюда больше двух-трех раз в неделю.

Старайтесь, чтобы термическая обработка продуктов как можно меньше сказывалась на их пищевой ценности: готовьте рыбу и овощи на пару минимально необходимое количество времени.

**Ограничьте вредные привычки** – курение, алкоголь, чрезмерное употребление сладостей.

**И, конечно же, не забывайте про утреннюю зарядку, контрастный душ, умеренные физические нагрузки, чаще бывайте на солнце.** Это отлично тонизирует организм, помогает бороться с усталостью, нормализует сон. Помогайте своему организму справляться с признаками весеннего «недуга», будьте здоровы, и пусть весна будет для вас тем временем года, когда хочется действительно радоваться жизни, а не находиться в сонном состоянии и жаловаться на авитаминоз.