## **Кому угрожает витаминная недостаточность?** От недостатка витаминов прежде всего страдают дети после года и подростки, когда происходит активный интенсивный рост тела и набор веса. Также в группу риска включают детей, подверженных большим физическим и умственным нагрузкам, больных хроническими или тяжелыми острыми заболеваниями. Кроме того, от недостатка витаминов страдают вегетарианцы (из-за недостатка жирорастворимых витаминов). Недостаток витаминов может развиться вследствие разных причин, но все они делятся на две больших группы – причины, связанные с недостаточным поступлением в организм витаминов и причины, при которых витамины поступают в достаточном количестве, но не могут полноценно усваиваться организмом. К первой группе относят: - недостаточное питание или голодание, из-за чего витамины не поступают в организм.  - длительный период не полноценно сбалансированного питания, где отмечено преобладание углеводов, дефицит или избыток белков.  - религиозные запреты, либо вегетарианство, когда ограничивают поступление целого ряда продуктов. - не полноценная или не очень правильная кулинарная обработка пищи, когда разрушается большая часть витаминов, а пища теряет полезные свойства.  - нарушения правил по хранению продуктов, например повторные разморозки, хранение овощей на свету.  - время года или же сезонный дефицит всех витаминов в зимний и весенний сезон. Ко второй группе относят: - нарушение всасывания витаминов из-за проблем с печенью, желчевыводящими путями, поджелудочной железой, тонкой кишкой, при эндокринных расстройствах.  - снижение всасывания или нарушение метаболизма из-за приема лекарств, ухудшающих их всасывание и усвоение.  - нарушение в усвоении витаминов при генетических нарушениях в ферментах.  - гиповитаминоз вследствие дефицита белка. - повышенный расход витаминов в периоды интенсивного роста, полового созревания, при температуре, физическом и психическом напряжении, приеме антибиотиков.  - усиленное выведение витаминов при заболеваниях почек и печени. **Витаминная недостаточность (гиповитаминоз).**

## Витаминная недостаточность может проявляться в различных формах, в зависимости от степени нехватки одного или нескольких витаминов. Чаще всего бывает субнормальное обеспечение витаминами - дефицит витаминов проявляется на молекулярном уровне, проявлений пока нет, но организмом уже расходуются свои резервы. Более тяжелым состоянием считают гиповитаминоз – состояние, которое развивается из-за недостатка определенного витамина в пище или сильного его расхода без пополнения запасов. Он проявляется в наборе неспецифичных симптомов - снижении аппетита, вялости, апатии, утомляемости. Это наиболее часта форма. Авитаминозы это тяжелая витаминная недостаточность, она характеризуется почти полным отсутствием одного или нескольких витаминов в организме. Такое состояние сопровождается развитием характерных проявлений, например, цинги, рахита, болезни «бери–бери» и другие. Недостаточности витаминов не бывает разве что у грудничков, они получают полноценное питание из груди матери. У остальных детей гиповитаминозы имеют характерные симптомы, позволяющие заподозрить их при обследовании малыша.

## Обычно родители жалуются на повышенную утомляемость или возбудимость, раздражительность, снижается аппетит вплоть до отказа от еды, формируются нарушения сна. Кроме того проявления бывают в виде плохого самочувствия, снижения умственной и физической работоспособности, снижения сопротивляемости к инфекциям, кожных проявлений - сухости, трещинок в уголках рта, ломкости или выпадении волос. Но, для ребенка, конечно, самое опасное из проявлений - это задержка психического, либо физического развития, развитие хронических болезней. **КАКИХ ВИТАМИНОВ НЕ ХВАТАЕТ ОРГАНИЗМУ ОСЕНЬЮ?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Симптомы при нехватке витамина** | **Продукты, в которых содержится** | **Витаминные комплексы** |
| **С** | Проявление усталости, кровь из десен, сыпь, риск подхватить инфекцию. | Очень большое содержание в перце и капусте (квашеная и свежая). | Мультитабс  Компливит  Витрум |
| **В1** | Бледность, которая сопровождается мешками под глазами, раздражительность, невозможность сконцентрироваться. | Зерновые и бобовые культуры, орехи. | Компливит  Витрум  B Complex |
| **В2** | Бледный оттенок губ, потускневший цвет волос. | Орехи (миндаль и арахис), гречневая крупа, мясо (баранина, свинина и телятина), овсяные хлопья. | Компливит  Витрум  B Complex |
| **В3** | Нарушение сна, постоянная усталость, расслаивается ногтевая пластина. | Печень (свиная или говяжья), горох. | B Complex |
| **В6** | Пожирневшая кожа, появление перхоти, постоянная вялость. | Соевые бобы, авокадо, банан, шпинат, отруби. | Компливит  Витрум  B Complex |
| **В9** | Проблемы с волосами. | Петрушка, салат, капуста, огурец, горох. | Фолиевая кислота (для беременных)  B Complex |
| **РР** | Кожа лица отдает жирным блеском и проявляется шелушение. | Печень (говяжья), свинина, рыба, сыр. | Спектрум |
| **A** | Проявление небольших морщин, сыпь, волосы приобретают тусклый цвет. | Морковный сок (содержит больше, чем морковь в свежем виде). | Мультитабс  Компливит  Витрум |
| **D** | Проблемы с ногтями в виде ломкости и расслоения, усталость, бессонница, пропажа аппетита. | Летом — под воздействием солнечных лучей, так что в этот период нужно чаще гулять. | Витрум |
| **E** | Проблемы с волосами и ногтями, на коже выступаю пигментные пятна, а кожа на лице приобретает землистый оттенок. | Яблоки, ежевика. | Витрум  Динамизан |