

Почему весеннего авитаминоза не существует

Весенний авитаминоз — это диагноз, который придумали в России. В других странах о нём ничего не известно.

Точнее, так: врачи знают об авитаминозе, но под ним подразумевают почти полное отсутствие витамина (или витаминов) в организме. Такое явление сопровождается очень выраженными симптомами, его относят к тяжёлым заболеваниям. Откровенный авитаминоз — большая редкость. В России же «авитаминоз» проявляется в виде усталости, плохого настроения и бледности. Но это не значит, что у человека острая нехватка витаминов.

Так нужно ли пить витамины весной

Организму витамины нужны всегда, в течение всего года, а не только зимой или весной. Витамины играют большую роль в работе всех органов и выполняют важные химические реакции. Организм не способен синтезировать эти вещества в

достаточном объёме, поэтому людям следует получать их извне — из овощей и фруктов. Да, зимой их вкус и качество отличается от тех, что бывает в другие времена года, но в таком случае можно перейти на замороженные или консервированные продукты — в них полезные вещества сохраняются.

Принимать мультивитамины, чтобы восполнить запас витаминов — вряд ли хорошее решение. Подтянуть иммунитет, снизить риск развития рака или улучшить состояние кожи с их помощью невозможно. По крайней мере, так [говорят исследования](#)



Более того, у курильщиков, принимающих витамин А, повышается риск развития рака лёгкого, а у мужчин, употребляющих витамин Е в виде добавки, чаще бывает рак предстательной железы. Дополнительный приём определённых витаминов и микроэлементов нужен только планирующим беременность, при беременности, во время кормления грудью, младенцам, женщинам в постменопаузе и тем, кто живёт в северных широтах (зимой им лучше принимать витамин D). В этих случаях стоит проконсультироваться с врачом, чтобы узнать порядок приёма витаминов.

Укреплять иммунитет витамином С тоже не имеет смысла. Это вещество ни в каких дозах не может предотвратить развитие ОРЗ. Это было доказано [множеством исследований](#).

Как узнать, какого витамина не хватает именно вам

Прежде всего надо понимать: острая нехватка витамина сразу даёт о себе знать. Вы почувствуете, что происходит что-то не то. Тогда стоит сдать анализы. В других же случаях беспокоиться не о чем. Но есть исследования, проведённые Институтом питания РАМН, которые дают общую картину о том, какие витамины недостаточно потребляет российское население:

- ▶ у 70—100% детей, беременных и кормящих женщин, взрослого трудоспособного населения, пожилых людей наблюдается нехватка витамина С;
- ▶ 40—80% населения недостаточно потребляет витамины группы В, витамина А и Е;

- ▶ 70% беременных женщин не хватает фолиевой кислоты, которая им необходима для здорового развития плода;
- ▶ нехваткой витамина В6 страдают 90—100% беременных.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#)

