**Авитаминоз и причины его возникновения.**

 Авитаминоз – состояние острого дефицита витаминов в организме. Недостаток витаминов негативно отражается на нашем здоровье: ослабевает иммунитет, повышается риск развития простудных заболеваний.

 Весна – время пробуждения природы после холодных зимних месяцев. Однако именно в это время вместо прилива бодрости и сил мы часто чувствуем себя уставшими и подавленными. Весной авитаминоз возникает  из-за нехватки солнечного света и  потребления недостаточного  количества сезонных продуктов.

Следует различать авитаминоз и гиповитаминоз. При авитаминозе наблюдается отсутствие какого-либо витамина,   гиповитаминозом является недостаток витаминов в организме. Авитаминоз встречается достаточно редко, Однако, из-за широкой распространенности именно термин «авитаминоз» часто используется для описания недостатка витаминов и минералов.

Авитаминоз возникает не только в весенне-зимний период.

**Причинами авитаминоза могут быть:**

* нервно-психическая нагрузка, стрессы;
* диеты;
* несбалансированный рацион;
* неправильная кулинарная обработка продуктов;
* беременность;
* заболевания ЖКТ;
* избыточное употребление сахара;
* вредные привычки;
* неблагоприятная окружающая среда.

Авитаминоз сопровождается снижением иммунитета, головокружениями, раздражительностью, сонливостью, снижением работоспособности.

**Частые симптомы авитаминоза:**

* сухость кожи
* сбледность кожных покровов
* сломкость волос и  ногтей
* скровоточивость десен
* сснижение остроты зрения
* анемия
* мышечная слабость
* снижение веса
* потеря аппетита
* головные боли
* ухудшение памяти
* резкая смена настроения

Авитаминоз у женщин обычно связан с беременностью и кормлением грудью. У мужчин недостаток витаминов приводит к понижению уровня гормонов.

Витаминов и минералов много, а это значит, что при наличии признаков авитаминоза лучше обратиться к врачу, который определит, какие исследования нужно провести, и назначит  дозы витаминов по итогам исследования.

Есть категории людей, которым рекомендовано сдавать анализы систематически, чтобы не допускать появления авитаминоза:

* Женщинам в  период беременности и кормления грудью;
* Детям в фазе активного роста;
* Лицам, придерживающихся строгих диет;
* Людям, занятым на тяжелых и вредных производствах;
* Людям, проживающим  в экологически неблагоприятной зоне;
* Пациентам с хроническими заболеваниями.

**Витамины группы B**  относятся к водорастворимым витаминам, они не накапливаются в организме, поэтому постоянно должны поступать с пищей [5].

Витамины группы B отвечают за состояние нервной системы, их дефицит сказывается на психическом здоровье. Последствиями их недостатка в организме являются раздражительность, нервозность, бессонница, утомляемость, депрессии. Также они необходимы для функционирования кровеносной и сердечно-сосудистой систем.

У каждого витамина этой группы есть индивидуальная функция  в организме. Поговорим подробнее о витамине B12. Он отвечает за процессы образования клеток крови, свертываемость крови, а также за уменьшение уровня холестерина, защищает нервные волокна.

Дефицит витамина B12

Недостаток витамина B12 наблюдается у вегетарианцев,  людей с гастритом, беременных женщин. B12 применяется при лечении анемии, нервных, кожных, аллергических заболеваний.

Суточная норма витамина B12 для взрослых - от 2 до 3 мкг/сут, для детей - от 0,3 до 1 мкг/сут, беременных и кормящих женщин - от 2,6 до 4 мкг/сут.

Восполнить недостаток витаминов группы В помогают следующие продукты: печень, бобовые, орехи, постное мясо, молочные продукты, гречневая и овсяная каши.

Также с дефицитом витаминов группы В помогает бороться лечебная коррекция, когда применяются витаминные комплексы. Состав витаминных комплексов должен учитывать совместимость витаминов между собой, дополнительно в них могут присутствовать минералы. Например, витамин В6 хорошо принимать с магнием, цинком. Витамин В9 (фолиевая кислота) совместим с витамином С, Витамин В12 с кальцием.

**Витамин D** – жирорастворимый витамин. Примерно 20% витамина D мы получаем вместе с пищей, а остальные 80% — синтезируются в нашей коже под воздействием солнечных лучей.

Витамин D помогает  организму усваивать кальций и фосфор, от которых зависит здоровье костей и мышц, крепость зубов.  Также он укрепляет иммунную систему, участвует в регуляции артериального давления, ускоряет сжигание жиров.

Особенно важен витамин D для детей, они должны принимать его с самого раннего возраста.  Дефицит витамина D у пожилых людей приводит к вымыванию кальция из костей, что повышает риск травм и переломов.

Витамин D3 (холекальциферол)  - одна из форм витамина D. Он выполняет такие же функции как и витамин D.

Особые свойства витамина D3:

* стимулирует синтез РНК и ДНК;
* участвует в белковом и липидном обмене;
* помогает нормальной работе пищеварительной системы;
* улучшает состояние кожи больных псориазом;

Витамин D содержится в животной и в растительной пище, витамин D3 только в продуктах животного происхождения.

Суточные нормы витамина D в зависимости от возраста:

* 0-1мес: 500МЕ/сут;
* 1мес-1год: 1000МЕ/сут;
* 1-3года: 1500МЕ/сут;
* 3-18лет: 1000МЕ/сут [4].

Большое количество витамина D содержится в животной пище: жирных сортах рыбы, рыбной икре, яичном желтке и молочных продуктах.

В аптеках представлен широкий ассортимент витамина D в различных формах.

* Водный раствор. Быстрее усваивается, поэтому чаще всего назначается грудным детям.
* Масляный раствор. В такой форме витамин D усваивается при помощи желчных кислот. Сложности с усвоением витамина в масляном растворе могут возникать при наличии заболеваний желчного пузыря, печени.
* В таблетках и твердых капсулах. Таблетки и безмаслянные капсулы нужно принимать вместе с пищей, чтобы был жир для усвоения витамина.

Витамин D хорошо совместим с кальцием, фосфором, магнием, Омега-3 жирными кислотами