

Авитаминоз

Что же такое на самом деле авитаминоз?

Авитаминоз – это заболевание, которое проявляется посезонно и связано оно с недостатком тех или иных витаминов в организме. Эта простуда проявляется как у взрослых, так и у детей. Главное изначально обратиться к хорошему врачу, чтобы вам поставили правильный диагноз, и тогда можно будет избежать некоторых последствий.

Возможно, вы замечали, что у вашего ребенка после зимы появляется какая-то усталость, он становится более пассивным, он капризничает, постоянно ему хочется спать, бывает даже, что на теле появляется сыпь, шелушится кожа, есть покраснения на некоторых участках тела, а также ребенок может даже начать чесаться. В таком случае обязательно обратитесь за консультацией к врачу. Это может быть проявление сложных заболеваний, но, как правило, такие признаки появляются тогда, когда организму чего-то не хватает, а именно витаминов и минералов.

Что мы обычно делаем, когда нуждаемся в витаминах? Чаще всего мы скупаем все витаминные комплексы, которые можно найти в аптеках, и периодически их принимаем. Но нужно ли нам это на самом деле? Ведь это не самый лучший выход из данного положения. Во-первых, мы не можем постоянно давать их нашим маленьким детям. Во-вторых, у многих людей возникает аллергия на прием лекарств, в данном случае витаминов. Это происходит из-за различных добавок в витамины, или же из-за самих витаминов.

Но наш организм можно пополнить витаминами и в домашних условиях. Как же это можно сделать? Это долгая работа. Начать нужно с приема соков, самый полезный и доступный – это морковный сок. Он содержит в себе витамины группы А,В,РР,С,Е и многие другие. Для увеличения полезного эффекта, в сок можно добавить мед. Но во всем нужно знать меру, и не стоит давать малышу сок очень часто. Ведь впоследствии ваш ребенок может сам превратиться в морковку, и может возникнуть каротиновая желтушка. И даже если это произошло, не стоит пугаться, она проходит довольно таки быстро.

Также полезным продуктом является клюква. Из нее тоже можно приготовить сок, а также различные кисели и морсы. Этот напиток обладает мощным тонизирующим действием, которое хорошо борется с вирусами в нашем организме. Его часто употребляют как жаропонижающее средство и бактерицидное средство. Но кроме фруктовых соков, можно приготовить и соки из различных овощей, таких как свекла, тыква, капуста. Но не стоит забывать о том, что в чистом виде такие соки у многих вызывают боли в животике, вздутие живота, а также жидкий стул, что является не самым

приятным. Такой сок лучше всего разбавлять просто водой, и давать не в больших количествах.

Помимо натуральных соков, одним из способов дать своей семье как можно больше витаминов – использовать в питании проросшие зернышки пшеницы. Ученные доказали своими исследованиями, что проросшие зерна пшеницы повышают количество витаминов в нашем организме. С, В6 увеличиваются в 5 раз, количество витаминов В12 в 13 раз, в разы увеличивается состав фолиевой кислоты. И все эти улучшения без учета стимулятора роста.

Существует не так уж и много составляющих, требующихся для хорошего здоровья. Чаще бывайте с детками на свежем воздухе, хорошо следите за его питанием, и не забывайте про физическую активность всей семьи. Для того, чтобы быть здоровыми нужно совсем немного, просто вовремя следить за всем! Хороших вам витаминов!

*Медицинская сестра МАДОУ «Детский сад № 4» г. Стерлитамак РБ
Каримова Л.А.*