

Как определить, каких витаминов не хватает организму.

Недостаток витаминов может привести к серьезным нарушениям в состоянии здоровья. Как же не допустить развития болезней на фоне витаминной недостаточности, как вовремя определить, каких витаминов организму не хватает? Ведущий специалист по сбалансированному питанию, американский профессор Эрл Минделл советует внимательно прислушиваться к своему организму. Дело в том, что некоторые болезненные симптомы и даже пристрастия в еде могут свидетельствовать о том, каких веществ не хватает организму. Вот какую зависимость установил американский диетолог.

- Если даже после слабых ушибов возникают и долго не проходят гематомы, можно предположить, что организм не получает достаточного количества витаминов С и Р. В этом случае необходимо есть побольше цитрусовых, капусты, помидоров, зеленого перца. Нужно взять за правило после еды съесть хотя бы одну корочку апельсина, мандарина или лимона. Дополнительно можно принимать витаминные препараты: утром и вечером — 1 г витамина С и таблетку рутину.

- Частые головокружения и шум в ушах могут возникать из-за недостатка витаминов В3 и Е, а также таких минеральных веществ, как марганец и калий. Восполнить запасы недостающих веществ можно с помощью орехов, зеленых листовых овощей, свеклы, зеленого гороха, яичных желтков, цитрусовых, бананов, семечек подсолнуха. Дополнительно рекомендуется принимать 3 раза в день 50-100 мг витамина В3 и 1-3 раза в день 400 МЕ витамина Е.

- Частые воспаления глаз, ощущение жжения в глазах, куриная слепота, неспособность быстро адаптироваться в темноте, появление ячменей может быть связано с дефицитом витаминов А и В2. Их источниками являются рыба, печень, яичный желток, сливочное масло, зеленые листовые или желтые овощи, молоко, сыр, дрожжи. Назначают в этом случае и дополнительный прием витаминных препаратов: 10 000 МЕ витамина А 1-3 раза в день, 100 мг витаминов В-комплекса утром и вечером и 500 мг витамина С.

- Появление перхоти может свидетельствовать о недостатке витаминов В12, В6, F и селена. Источниками витамина В12 являются растительное масло, арахис, грецкие орехи, семечки подсолнуха; В6 — пивные дрожжи, неочищенное зерно, свинина, свиная печень, орехи, бобовые, картофель, цельные злаки, морская рыба; витамина F — отруби, капуста брокколи, лук, помидоры, проросшие злаковые, мясо тунца; селена — печень, говядина, свинина, молоко и молочные продукты.

- Для раннего обнаружения дефицита витамина В6. Эрл Минделл советует провести следующий тест: вытянув руки вперед ладонями вверх, нужно одновременно на обеих руках сгибать два последних сустава четырех пальцев до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (при этом руку не нужно сгибать в кулак). Если вам не удастся кончиками пальцев коснуться ладони, вероятно, ваш организм испытывает дефицит витамина В6.

- Тусклые, ломкие, быстро седеющие волосы могут быть результатом недостатка витаминов комплекса В, витамина F и йода. Чтобы восполнить запас этих веществ, нужно употреблять больше морепродуктов, молочных продуктов, а также использовать йодированную соль, которая сейчас продается в продуктовых магазинах.

- Выпадение волос может быть вызвано дефицитом в организме не только витаминов группы В, но и витаминов С, Н (биотина), витамина В9 (фолиевой кислоты - ВС), инозита (витаминоподобного вещества, относящегося к витаминам группы В). Витамин Н содержится в орехах, говяжьей печени, почках, неполированном рисе и пивных дрожжах. Запасы фолиевой кислоты можно пополнить с помощью зеленых овощей, фруктов, сухих пищевых дрожжей и печени. Инозитом богаты печень, цельное зерно, цитрусовые, пивные дрожжи.

- Высокая восприимчивость к инфекциям может свидетельствовать о недостатке витаминов А и В5. Морковь, рыба, печень, яичные желтки, сливочное масло, сметана, листовая зелень, желто-оранжевые овощи помогут восполнить запасы витамина А, а

обычные пивные дрожжи, бобовые и дыни — запасы витамина В5. Кроме того, в период эпидемий рекомендуется принимать дополнительно витамин А — до 10 000 МЕ через день и 2-5 г витамина С.

- Бессонница может возникать не только от нервных перегрузок, но и от недостаточного поступления в организм витаминов комплекса В, витамина Н, калия, кальция. В этом случае нужно увеличить потребление таких продуктов, как листовая зелень, цитрусовые, бананы, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, бобы, изюм, сушеные и свежие дыни, говяжья печень, почки, неочищенный рис, молоко и молочные продукты, рыба, яйца, злаковые продукты.

- Мышечная слабость, болезненность в голенях, ночные судороги нередко являются следствием недостатка витаминов В1 и В6. Источниками этих витаминов являются пивные дрожжи, неочищенное зерно, свинина, свиная печень, орехи, бобовые, картофель, цельные злаки, морская рыба.

- Частые кровотечения из носа также являются тревожным сигналом, говорящим о недостатке витаминов С, К и Р. Чтобы пополнить их запасы, нужно включить в рацион цитрусовые, помидоры, капусту, зеленый перец, смородину (витамин С), йогурты, рыбий жир, свежие листья люцерны (витамин К), корочки апельсинов, лимонов и мандаринов (витамин Р).

- Угревая сыпь и красные пятна на лице — эти на первый взгляд косметические проблемы нередко становятся проявлением серьезных нарушений в организме, в частности, они могут говорить о недостатке витаминов группы В и витамина А. Печень, сливочное масло, рыба, сливки, зеленые и желтые овощи, сухофрукты, изюм и пивные дрожжи помогут восполнить дефицит этих витаминов.

- Различные дерматиты могут развиваться на фоне дефицита витаминов В2 (его много в молоке, печени, почках, сыре, рыбе, яйцах, дрожжах), В3 и В6 (их источниками являются печень, мясо, бобовые, цельные злаковые, рыба, сухие пищевые дрожжи) и витамина Н (им богаты пивные дрожжи, орехи, печень, почки, нешлифованный рис).

- Долго не проходящие экземы можно вылечить, употребляя пищу, богатую витаминами группы В и витамином А. Кроме того, необходимо пополнять запасы йода в организме. Сделать это можно за счет даров моря и йодированной соли.

- Долго не заживающие раны и переломы требуют дополнительного поступления витамина С (о его источниках уже было сказано выше).

- Остеопороз и разрушение зубов свидетельствуют о недостатке витамина D. Запас этого витамина можно пополнить за счет рыбьего жира, сливочного масла, яичного желтка и печени, а также за счет кальцинированных продуктов: молока и молочных продуктов, рыбы, сыров, соевых бобов, листовой зелени, арахиса, грецких орехов, семечек подсолнуха.

- Неприятный запах изо рта может появиться при нехватке витамина В3 (хотя и не исключает наличия больных зубов). Для пополнения запасов витамина В3 необходимо включить в рацион такие продукты, как мясо домашней птицы, говядину, печень, морскую рыбу, бобовые, пшеничные зародыши.

- Хронические запоры также могут быть следствием недостатка в организме витаминов группы В (напомним, что источниками этих витаминов являются печень, говядина, сыр, свинина, почки, яйца, дрожжи).

О недостатке витаминов и минеральных веществ можно судить и по пристрастиям в еде (речь идет не о вкусовых пристрастиях, а о неожиданно возникающей сильной потребности в каком-либо продукте). Вот некоторые примеры.

- Сильная тяга к бананам может быть вызвана недостатком в организме калия (один средний банан содержит 555 мг калия). Следует иметь в виду, что дефицит калия может возникнуть у людей, регулярно принимающих мочегонные средства, которые вымывают запасы калия из организма.

- Любовь к дыне также может свидетельствовать о недостатке калия и витамина А (в одной четвертинке средней дыни содержится 3400 МЕ витамина А).

- Тяга к сыру может свидетельствовать о недостатке кальция и фосфора. Они содержатся не только в сыре, но и в капусте брокколи.
- Увлечение молоком может свидетельствовать о нехватке кальция в организме. Возможно также, что оно вызвано потребностью в аминокислотах, таких как триптофан, лизин и лизин.
- Любителям соленого явно не хватает натрия.

Нередко врачи при недостатке у пациентов тех или иных витаминов дополнительно назначают витаминные препараты (чаще всего поливитаминные, где соблюдены все необходимые пропорции и дозы). Но все-таки лучше, когда необходимые витамины и минералы поступают в организм не в виде таблеток, а с качественной пищей.

