**КАК ИЗБЕЖАТЬ АВИТАМИНОЗА ЗИМОЙ**

 Продолжительные холода всегда негативно сказываются как на внешности человека, так и на его внутреннем состоянии. Шелушение кожи, ломкость ногтей и выпадение волос, сонливость и апатия, потеря аппетита — все это признаки дефицита витаминов в организме.

Среди заболеваний авитаминоз не вызывает у большинства людей должной тревоги и обеспокоенности состоянием здоровья. Хотя именно он может стать первопричиной нарушения нормального функционирования работы органов и появления различных недомоганий. Эта болезнь означает нехватку витаминов, необходимых организму для поддержания здоровья и внешнего вида в полном порядке. Определить начало авитаминоза можно по следующим признакам: сухость кожи появление пигментных пятен отечность и воспаление кожных покровов выпадение волос и изменение их структуры быстрая утомляемость и раздражительность частые простуды Длительная нехватка необходимого количества питающих организм веществ ведет к постепенной потере человеком сил и энергии, усталости и даже депрессии. Иммунитет резко снижается, и наступает угроза простуды, противостоять которой ослабленный организм не в состоянии.

Основная причина возникновения недостатка питательных элементов – неполноценное питание. Вечное желание человека сбросить лишний вес, готовность ради этого соблюдать жестокие диеты, в результате которых нарушается баланс всего организма, является одной из причин возникновения авитаминоза. Другая причина нехватки витаминов – злоупотребление алкогольными напитками и курением. Еще одним фактором витаминной недостаточности выступает плохой обмен веществ в результате слабой работы органов пищеварения. Стрессы и предельные физические нагрузки также влияют на возникновение и развитие авитаминоза, длительное и частое перенапряжение мозга и мышц может привести к истощению человека.

Что можем сделать мы…

Лучшей профилактикой данного заболевания будет ведение здорового образа жизни!!!

Под здоровым образом подразумевается в первую очередь обеспечение сбалансированного питания организму. Рацион, содержащий полный комплекс полезных веществ, витаминов, белков, жиров, аминокислот и минеральных веществ, создаст надежный заслон такой патологии, как авитаминоз.

Рекомендуется обязательное включение в ежедневное меню продуктов, обогащённых витаминами, а фрукты, зелень, овощи должны стать неотъемлемым атрибутом на обеденном столе. Следует только не забывать о том, что все они должны быть отличного качества, свежего вида, или хранящиеся с соблюдением необходимых мер. Однако даже употребление в достаточно больших объемах витаминных продуктов не сможет восполнить их недостаток в организме. Такая категория людей, для которых распитие алкоголя и вдыхание табачного дыма являются привычным делом, нуждается в дополнительной подпитке организма витаминами на протяжении круглого года. Таким образом, при появлении авитаминоза есть все основания бить тревогу, и принимать меры для усиления защитных сил организма. Однако сильным ходом будет не допущение такой болезни, как и всех других. Как говорится, болезнь легче предупредить, чем потом ее вылечить. Следите за своим здоровьем, весом, самочувствием!