

Авитаминоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Авитаминоз – болезнь, которая возникает из-за недостаточного поступления в организм витаминов на протяжении долгого времени. Зачастую наибольшее количество страдающих от авитаминоза приходится на зимне-весенний период.

Ключевые слова: Авитаминоз, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

В зависимости от того, какого витамина в организме не хватает, выделяют следующие виды авитаминозов:

- если нехватка витамина А [1] – наступает куриная слепота;
- витамина В1 – бери-бери;
- витамина С [2] – человек болеет цингой;
- витамина D [3] – возникает такая болезнь, как рахит;
- витамина РР – мучает пеллагра.

Также, если одновременно в организм не поступает необходимое количество нескольких видов витаминов, наступает разновидность авитаминоза – полиавитаминоз, при поступлении витамина в неполном количестве витамина – гиповитаминоз (витаминная недостаточность).

Причины возникновения авитаминоза:

1. неправильное питание;
2. недостаточное потребление пищи, которая содержит витамины и микроэлементы;
3. продукты плохого качества;
4. проблемы с ЖКТ;
5. поступление в организм антивитаминов (такое может наблюдаться при принятии лекарств, которые используются для лечения чрезмерной свертываемости крови. Например, прием дикумарола, синкумара.);
6. неблагоприятная экология.

Основные признаки (симптомы) авитаминоза:

- Шелушение кожи, наличие воспаленных участков кожи, маленькие язвочки, трещины, синяки долго не сходят, раздражение на одежду или украшения, которых раньше Вы не замечали.
- Ломаются, слоятся ногти, тускнеет ногтевая пластина, могут быть белые полосы или полоски (по-другому этот эффект называют «цветение» ногтей);
- Выпадение волос, появление на коже головы ранок, обильной перхоти, неожиданно начали сесть волосы, структура волос стала ломкой.
- Кровоточивость десен, припухлость языка (иногда язык может менять свой цвет, покрываться налетом), крошатся зубы, язвочки на языке и щеках.
- Слезоточивость и покраснение глаз, иногда отечность под глазами, постоянный зуд в области глаз. Это может привести к раздвоению изображения, появлению белых бликов, чувствительности к яркому свету.
- Боль в мышцах, суставах, их отечность, редко — наличие судорог, онемение конечностей, проблемы с координацией движения.
- Постоянное чувство холода, усталость, иногда повышается или изменяется запах тела.
- Преследующее чувство беспокойства, страха, неудовлетворенности, упадок сил, невнимательность, повышенная раздражительность и агрессия.
- Проблемы с пищеварением (диарея, запоры [4], появление избыточного веса, повышенный уровень холестерина [5], плохой аппетит, притупление вкусовых рецепторов, постоянно подташнивает).
- Снижение половой активности (не благоприятно влияет неправильное питание).

Полезные продукты при авитаминозе

Чтобы предотвратить появление авитаминоза или побороть его, необходимо знать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Вот перечень продуктов, разделенных по группам:

- **Витамин А** – отвечает за зрение и помогает в формировании скелета. Чтобы получать его необходимо в свой рацион добавлять морковь [6], свеклу [7], тыкву [8], крапиву [9], перец (красный) [10], абрикосы [11], кукурузу [12]. Стоит отметить, что пальмитат (витамин А) при температурной обработке не имеет свойство разрушаться, но лучше, конечно же, употреблять овощи и фрукты в свежем виде.
- **Витамин группы В:**
 - **В1** (тиамин) – в ответе за ЦНС и обменные процессы. Тиамин вырабатывает микрофлора кишечника самостоятельно, но в очень маленькой степени для организма. Поэтому, чтобы восполнить данный недостаток нужно есть хлеб и мучные изделия, приготовленные из пшеничной муки высокого сорта; крупы, а именно: рис [13], гречку [14], овсянку [15]; мясо (особенно свинину и говядину); бобовые культуры; орехи; яичный желток; дрожжи [16];
 - **В2** (рибофлабин, иначе «витамин роста») – берет участие в образовании гемоглобина, помогает скорее затянуть раны. Присутствует в дрожжах, злаковых культурах,

молочных продуктах, рыбе, мясе, яйцах [17], свежих овощных культурах. Негативное влияние оказывают ультрафиолетовые лучи и щелочь.

- **Витамин С** – помогает бороться с вирусными заболеваниями. Для обогащения организма аскорбиновой кислотой необходимо есть землянику, цитрусовые, яблоки [18], щавель, капусту [19], картофель [20], черную смородину [21], бобовые культуры, зелень, перец сладкий, шиповник [22]. Под воздействием высоких температур (а именно при кипении) этот витамин разрушается. Также, витамина С мало остается в сушеных фруктах и овощах.
- **Витамин D** («витамин солнца», кальциферол) – контролирует усвоение кальция [23] в организме человека. Его вырабатывают солнечные лучи, которые попадают на кожу. Но такого количества мало для организма, поэтому необходимо есть рыбий жир, красную рыбу, икру, масло сливочное [24], печень, сметану, молоко.
- **Витамин E** [25] («витамин молодости», токоферол) – контролирует работу половых желез и отвечает за выполнение функций мышечной системы. Чтобы поддерживать кожу в тонусе и быть молодым долгое время, необходимо употреблять и добавлять при приготовлении блюд яичный желток, масло растительное, шиповник, шпинат [26], петрушку [27], укроп [28], щавель [29].

Рекомендации о том, как лучше хранить продукты, чтобы не пропадали витамины

1. Храните продукты в темном прохладном месте.
2. Долгое время не держите овощи, фрукты, листья зелени в воде.
3. Не оставлять на солнце или при свете лампы дневного освещения.
4. Не стоит заранее резать и очищать овощи и фрукты (например, с вечера чистить картофель – теряются все витамины за ночь).
5. Мясные и рыбные блюда лучше запекать в рукаве для выпечки или фольге.
6. Воду, в которой замачивались бобовые не выливайте, а используйте для варки горячих блюд (в ней, также, содержится множество витаминов).
7. Квашеные огурцы и капусту [30] обязательно храните под грузом и в рассоле. Когда достаете из банки, перед потреблением, ни в коем случае не нужно полоскать их под водой (достаточно просто отжать листья капусты от сока).
8. При разморозке, мясо не опускать в воду для сокращения времени.
9. Овощи и мясо для варки класть только в кипящую воду.
10. Стараться долго не хранить блюда (лучше их сразу съесть), салаты нарезать только перед употреблением (если ждете гостей, то хотя бы не солите, не перчите и не заправляйте салат до их прихода).

Народные средства медицины при авитаминозе

В народе наиболее распространенным способом борьбы с авитаминозом являются витаминизированные чаи, отвары со сборов трав и употребление полезных комбинаций фруктов и овощей.

- Поместите в кастрюлю с водой 5 штук чернослива, 3 плода инжира, 2 средних яблока, 2 дольки лимона [31] и 3 штуки урюка. Весь набор фруктов кипятить на слабом огне 7-12 минут. Позавтракать этим наваром.
- Взять плоды шиповника, брусники, листья крапивы (должно быть в пропорции: 3 к 2 к 3). Перемешать. Пить, как чай трижды в день.
- Тонизирующим и общеукрепляющим действием обладает калиновый [32] чай. Взять 30 грамм ягод калины, залить пол литрами воды, поставить на огонь, дать закипеть. Настоять 2 часа. Такой напиток нужно пить утром и вечером по 100 миллилитров. Такими же свойствами обладает чай с рябиной [33].

Противопоказано применение людям с пониженным давлением.

- В лечении авитаминоза незаменимое средство – хвойный отвар. Для его приготовления необходимо взять хвойные или сосновые иголки, порезать на мелкие кусочки. Их добавить в воду (воды должно быть в 2 раза больше). Поставить на медленный огонь, после закипания настоять 30 минут. Профильтровать, выпить в течении дня.
- Взять 1 яйцо, отделить яйцо от желтка, в желток добавить немного лимонного [34] или апельсинового сока [35] и 15 грамм меда [36]. Полученную съесть утром вместо завтрака.
- Взять в равных пропорциях (1 к 1 к 1) пшеницу, ячмень, овсяную кашу [37]. Перемолоть в кофемолке или сточить в ступе, залить горячей водой (на 1 столовую ложку смеси должно быть 200 миллилитров воды). Дать настояться в течении 2-х часов. Профильтровать через марлю. Пить, когда слабость, головокружение вместе с медом.
- Взять один лимон и положить в кипящую воду на пару минут, чтоб размягчился. Достать. Кожуру не очищать. Натереть на терке или прокрутить через мясорубку. Добавить немного масла, 4 чайных ложки меда. Хорошенько все смешать до однородной массы. Есть с чаем.
- На 5 стаканов воды взять один стакан овса. Поставить на газ, варить до состояния жидкого киселя. Профильтровать. В полученную жидкость добавить столько же кипяченого молока (можно и сырого). Добавить 150 грамм меда. Пить такой отвар по 65-100 миллилитров трижды в день.
- Взять овес и залить в три раза большим количеством воды. Оставить настаиваться на 24 часа при комнатной температуре. Процедить. Полученный настой хранить в холодном месте (лучше в холодильнике). Перед приемом подогреть, за один раз выпивать 50 миллилитров за 20 минут до еды. Количество приемов – 3-4.

Опасные и вредные продукты при авитаминозе

Наиболее вредная при авитаминозе «неживая» пища, которая не только не дает полезных витаминов и микроэлементов, но и затормаживает их усвоение с нормальной здоровой пищей.

К таким продуктам относятся:

- алкогольные напитки [38];
- чипсы, сухарики;
- фаст-фуд;
- колбаса, сосиски не домашнего приготовления;
- консервы;
- майонез и различные магазинные закуски;
- продукты с «Е» кодировкой;
- маргарин, спреды, молочные продукты и субпродукты, и другие продукты, которые содержат транс-жиры.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (*Urtíca*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98

14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
20. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rósa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
23. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
25. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
28. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
29. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
30. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus límon). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
32. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
33. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88

34. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
35. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
36. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
37. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
38. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#)

Получено 01.06.2021

Avitaminosis - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Avitaminosis is a disease that occurs due to insufficient intake of vitamins into the body over a long period of time. Often the greatest number of people suffering from avitaminosis falls on the winter-spring period.