

Авітаміноз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Авітаміноз – хвороба, яка виникає через недостатнє надходження в організм вітамінів протягом тривалого часу. Найчастіше найбільша кількість страждають від авітамінозу посідає зимово-весняний період.

Ключові слова: Авітаміноз, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Залежно від того, якого вітаміну в організмі не вистачає, виділяють такі види авітамінозів:

- якщо нестача вітаміну А [1] – настає куряча сліпота;
- вітаміну В1 – бері-бері;
- вітаміну С [2] – людина хворіє на цингу;
- вітаміну D [3] - виникає така хвороба, як рахіт;
- вітаміну РР – мучить пелагра.

Також, якщо одночасно в організм не надходить необхідну кількість кількох видів вітамінів, настає різновид авітамінозу - поліавітаміноз, на час вступу вітаміну в неповній кількості вітаміну - гіповітаміноз (вітамінна недостатність).

Причини виникнення авітамінозу:

1. неправильне харчування;
2. недостатнє споживання їжі, яка містить вітаміни та мікроелементи;
3. продукти поганої якості;
4. проблеми із ШКТ;
5. надходження в організм антивітамінів (таке може спостерігатися при прийнятті ліків, які використовуються для лікування надмірної згортання крові. Наприклад, прийом дикумаролу, синкумару.);
6. несприятлива екологія.

Основні ознаки (симптоми) авітамінозу:

- Лушпиння шкіри, наявність запалених ділянок шкіри, маленькі виразки, тріщини, синці довго не сходять, роздратування на одяг або прикраси, яких раніше Ви не помічали.
- Ламаються, шаруються нігті, тьмяніє нігтьова пластина, можуть бути білі смуги або смужки (інше цей ефект називають «цвітіння» нігтів);
- Випадання волосся, поява на шкірі голови ранок, рясної лупи, несподівано почало сивіти волосся, структура волосся стала ламкою.
- Кровоточивість ясен, припухлість язика (іноді мова може змінювати свій колір, покриватися нальотом), кришаться зуби, виразки на язичку та щоках.
- Сльозогінність і почервоніння очей, іноді набряклість під очима, постійна сверблячка в області очей. Це може призвести до роздвоєння зображення, появи білих відблисків, чутливості до яскравого світла.
- Біль у м'язах, суглобах, їх набряклість, рідко – наявність судом, оніміння кінцівок, проблеми з координацією руху.
- Постійне почуття холоду, втома, іноді підвищується чи змінюється запах тіла.
- Переслідуюче почуття занепокоєння, страху, незадоволеності, занепад сил, неухважність, підвищена дратівливість та агресія.
- Проблеми із травленням (діарея, запори [4], поява надмірної ваги, підвищений рівень холестерину [5], поганий апетит, притуплення смакових рецепторів, постійно нудить).
- Зниження статевої активності (несприятливо впливає неправильне харчування).

Корисні продукти при авітамінізмі

Щоб запобігти появі авітамінозу або подолати його, необхідно знати, в яких продуктах містяться ті чи інші вітаміни. Ось перелік продуктів, розділених за групами:

- **Вітамін А** – відповідає за зір та допомагає у формуванні скелета. Щоб отримувати його необхідно до свого раціону додавати морквину [6], буряк [7], гарбуз [8], кропиву [9], перець (червоний) [10], абрикоси [11], кукурудзу [12]. Пальмітат (вітамін А) при температурній обробці не має властивість руйнуватися, але краще, звичайно ж, вживати овочі та фрукти у свіжому вигляді.
- **Вітамін групи В :**
 - **В1** (тіамін) – у відповіді за ЦНС та обмінні процеси. Тіамін виробляє мікрофлора кишечника самостійно, але дуже мало для організму. Тому, щоб заповнити цей недолік, потрібно їсти хліб і борошняні вироби, приготовані з пшеничного борошна високого сорту; крупи, а саме: рис [13], гречку [14], вівсянку [15]; м'ясо (особливо свинину та яловичину); бобові культури; горіхи; яєчний жовток; дріжджі [16];
 - **В2** (рибофлавін, інакше «вітамін зростання») – бере участь в утворенні гемоглобіну, допомагає швидше затягнути рани. Присутня у дріжджах, злакових культурах, молочних продуктах, рибі, м'ясі, яйцях [17], свіжих овочевих культурах. Негативний вплив мають ультрафіолетові промені та луг.

- **Вітамін С** – допомагає боротися із вірусними захворюваннями. Для збагачення організму аскорбіновою кислотою необхідно їсти суницю, цитрусові, яблука [18], щавель, капусту [19], картоплю [20], чорну смородину [21], бобові культури, зелень, перець солодкий, шипшина [22]. Під впливом високих температур (а саме під час кипіння) цей вітамін руйнується. Також, вітаміну С мало залишається в сушених фруктах та овочах.
- **Вітамін D** («вітамін сонця», кальциферол) – контролює засвоєння кальцію [23] в організмі людини. Його виробляють сонячне проміння, яке потрапляє на шкіру. Але такої кількості мало для організму, тому необхідно їсти риб'ячий жир, червону рибу, ікру, вершкове масло [24], печінку, сметану, молоко.
- **Вітамін Е** [25] («вітамін молодості», токоферол) – контролює роботу статевих залоз та відповідає за виконання функцій м'язової системи. Щоб підтримувати шкіру в тонусі і бути молодим довгий час, необхідно вживати та додавати при приготуванні страв яєчний жовток, олія, шипшина, шпинат [26], петрушку [27], кріп [28], щавель [29].

Рекомендації про те, як краще зберігати продукти, щоб не пропадали вітаміни

1. Тримайте продукти в темному прохолодному місці.
2. Довгий час не тримайте овочі, фрукти, листя зелені у воді.
3. Не залишати на сонці або світлі лампи денного освітлення.
4. Не варто заздалегідь різати та очищати овочі та фрукти (наприклад, з вечора чистити картоплю – губляться всі вітаміни за ніч).
5. М'ясні та рибні страви краще запікати у рукаві для випічки чи фользі.
6. Воду, в якій замочувалися бобові, не виливайте, а використовуйте для варіння гарячих страв (у ній також міститься безліч вітамінів).
7. Квашені огірки та капусту [30] обов'язково зберігайте під вантажем та в розсолі. Коли ви дістаєте з банки, перед споживанням, ні в якому разі не потрібно полоскати їх під водою (досить просто віджати листя капусти від соку).
8. При розморожуванні м'ясо не опускати у воду для скорочення часу.
9. Овочі та м'ясо для варіння класти тільки в киплячу воду.
10. Намагатися довго не зберігати страви (краще їх відразу з'їдати), салати нарізати тільки перед вживання (якщо чекаєте на гостей, то хоча б не соліть, не перчите і не заправляйте салат до їхнього приходу).

Народні засоби медицини при авітамінізмі

У народі найбільш поширеним способом боротьби з авітамінозом є вітамінізовані чаї, відвари зі зборів трав та вживання корисних комбінацій фруктів та овочів.

- Помістіть у каструлю з водою 5 штук чорносливу, 3 плоди інжиру, 2 середні яблука, 2 часточки лимона [31] та 3 штуки урюка. Весь набір фруктів кип'ятити на слабкому вогні 7-12 хвилин|мінuti|. Снідати цим наваром.
- Взяти плоди шипшини, брусниці, листя кропиви (має бути в пропорції: 3 до 2 до 3). Перемішати. Пити, як чай тричі на день.
- Тонізуючу та загальнозміцнюючу дію має калиновий [32] чай. Взяти 30 грам ягід калини, залити півлітра води, поставити на вогонь, дати закипіти. Наполягти 2 години. Такий напій потрібно пити вранці та ввечері по 100 мілілітрів. Такі ж властивості має чай з горобиною [33] .

Протипоказано застосування людям із зниженим тиском.

- У лікуванні авітамінозу незамінний засіб – хвойний відвар. Для його приготування необхідно взяти хвойні чи соснові голочки, нарізати на дрібні шматочки. Їх додати у воду (води має бути вдвічі більше). Поставити на повільний вогонь після закипання настояти 30 хвилин. Профільтрувати, випити протягом дня.
- Взяти 1 яйце, відокремити яйце від жовтка, додати до жовтка трохи лимонного [34] або апельсинового соку [35] і 15 грам меду [36]. Отриману з'їсти вранці замість сніданку.
- Взяти у рівних пропорціях (1 до 1 до 1) пшеницю, ячмінь, вівсяну кашу [37]. Перемолоти в кавомолці або потовкти в ступі, залити гарячою водою (на 1 столову ложку суміші повинно бути 200 мілілітрів води). Дати настоятися протягом 2-х годин. Профільтрувати через марлю. Пити, коли слабкість, запаморочення разом із медом.
- Взяти один лимон і покласти в киплячу воду на кілька хвилин, щоб розм'якшився. Дістати. Шкірку не очищати. Натерти на тертці чи прокрутити через м'ясорубку. Додати трохи олії, 4 чайні ложки меду. Добре все змішати до однорідної маси. Є з чаєм.
- На 5 склянок води взяти одну склянку вівса. Поставити на газ, варити до рідкого киселя. Профільтрувати. В отриману рідину додати стільки ж кип'яченого молока (можна і сирого). Додати 150 г меду. Пити такий відвар по 65-100 мл тричі на день.
- Взяти овес та залити втричі великою кількістю води. Залишити настоюватися на 24 години за кімнатної температури. Процідити. Отриманий настій зберігати у холодному місці (краще у холодильнику). Перед прийомом підігрівати, за один раз випивати 50 мл за 20 хвилин до їди. Кількість прийомів – 3-4.

Небезпечні та шкідливі продукти при авітамінозі

Найбільш шкідлива при авітамінозі «нежива» їжа, яка не тільки не дає корисних вітамінів та мікроелементів, а й загальмовує їх засвоєння з нормальною здоровою їжею.

До таких продуктів належать:

- алкогольні напої [38];
- чіпси, сухарики;
- фаст-фуд;

- ковбаса, сосиски не домашнього приготування;
- консерви;
- майонез та різні магазинні закуски;
- продукти з "Е" кодуванням;
- маргарин, спреда, молочні продукти та субпродукти та інші продукти, які містять транс-жири.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
6. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
9. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (*Urtica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
11. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
12. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
14. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagoryum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
15. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20

17. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
20. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
21. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
22. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
23. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
25. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
26. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
27. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
28. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
29. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
30. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
31. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus limon). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
32. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
33. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. Sórbus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
34. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
35. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
36. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14

37. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
38. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.