

## Ударим капустой по авитаминозу

Лучше всего принимать витамины в естественном виде, считает завкафедрой гигиены питания ИГМУ профессор Александр Литвинцев

Вместе с весной традиционно пришла апатия, скверное настроение, нервные срывы и желание ничего не делать. Кроме разве что заснуть днем минут на двадцать. Просыпаешься после такого "пересыпа" с тяжелой головой, которая абсолютно отказывается соображать. Приводит ко всем этим дурным признакам банальный авитаминоз.

Снимают его по-разному: кто-то по возможности бежит за дорогущими поливитаминами в аптеку, кто-то лезет за соленьями-вареньями в закрома. Что же это такое - авитаминоз?

- О гиповитаминозе и авитаминозе слышали, конечно, все, - говорит академик Александр Литвинцев. - Авитаминоз - наиболее выраженная форма витаминной недостаточности. В старину такое случалось, например, при войнах, осадах, длительных морских экспедициях - когда из рациона человека полностью исчезали какие-то продукты и, соответственно, витамины. Последствия бывали нехорошие. Например, при отсутствии витамина С у человека начиналась цинга, витамина РР - пеллагра, D - рахит, остеопороз... Гиповитаминоз - это начальная форма авитаминоза. Организму в той или иной мере не хватает какого-то витамина.

- А сколько их всего?

- Непосредственное значение для питания и здоровья имеют двадцать.

- Александр Николаевич, вероятно, год можно поделить на витаминные и невитаминные месяцы?

- Летом человек получает все нужное ему с пищей. В холодное же время года, конечно, есть различия. Октябрь-ноябрь считаются благополучными в этом отношении месяцами: организм сыт витаминами еще с лета, к тому же масса их сохраняется в запасах овощей, фруктов. Чем ближе зима, а тем более весна, тем сильнее у человека витаминный голод. Февраль, март, апрель можно назвать самыми тяжелыми в этом отношении месяцами.

- Как можно понять по себе, что какого-то витамина организму явно не хватает?

- Допустим, понижается работоспособность. Авитаминоз - одна из причин этого. Общий тонус организма понижен, слабнет устойчивость к внешним неблагоприятным факторам. Быстрая утомляемость, раздражительность. В условиях Сибири ощущается сильная нехватка в основном витамина С - аскорбиновой кислоты.

Если не хватает тиамина, человек теряет аппетит, у него появляется мышечная слабость, быстрая психическая и физическая утомляемость. При нехватке никотиновой кислоты - бессонница, раздражительность, ретинола - бледность, сухость кожи, образование угрей... Если же человеку недостает не только витаминов, но и белков, то это может обусловить возникновение анемии.

- Вероятно, потребность в витаминах зависит не только от климата и времени года, но от чего-то еще?

- Конечно. От возраста, характера трудовой деятельности, уровня нагрузки, питания... даже от заболеваний тех или иных органов.

- А как специалисты относятся к поливитаминам, которые в изобилии продаются в местных аптеках? И пьете ли вы сами витамины?

Александр Николаевич протягивает коробочку: обычная аскорбиновая кислота самого что ни на есть российского производства.

- Это, пожалуй, единственное, что пью я сам. В основном стараюсь получать витамины с пищей. Что касается импортных поливитаминов - то почему нет, если они гостированы и имеют сертификат. Другое дело, что нужно подбирать витамины индивидуально и не допускать гипервитаминоза. Когда витаминов организм получает слишком много - это тоже плохо.

- Можно ли в условиях весенней Сибири совсем обойтись без синтетических витаминов? И почему в последнее время вдруг стали так много говорить об авитаминозе? Разве раньше было много витаминов или были другие продукты?

- Раньше больше занимались физическим трудом и, восстанавливая работоспособность, потребляли много пищи. Сейчас работать физически стали меньше и, соответственно, меньше кушать. А организмы настроены на определенное количество витаминов. Если питаться рационально и правильно, то вполне можно восполнить витаминный баланс в организме только продуктами. Провитамин А (каротин), что общеизвестно, содержится в моркови, особенно хорошо потреблять ее измельченной. Полезны в этом отношении шпинат, рябина, зелень петрушки, печень. Печень - вообще универсальный во многих отношениях продукт. Витамин А особенно важен для молодых организмов - он влияет на рост и формирование скелета. Витамин D также стимулирует рост. Не зря самая большая потребность в этом витамине у детей до трех лет. В обязательном порядке он нужен людям, которые в связи с профессией длительно отлучены от солнца: шахтеры, горняки на подземных работах, проводники метро. Витамин D хорошо представлен в рыбных продуктах - лососе, жирной атлантической сельди, икре, морском окуне. В меньших количествах - в молоке, сливочном масле. Крайне важен витамин С - в том числе для общего состояния организма, устойчивости к простудным заболеваниям, невосприимчивости к холоду. В местных условиях потребность в этом витамине можно восполнить за счет шиповника, черной смородины, рябины, апельсина, лимона, клюквы, белокочанной капусты, укропа, картошки. Кстати, картофель (только не старый) и квашеная капуста - это те продукты, которые бы я рекомендовал всем сибирякам в первую очередь.

Еще Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием. Человек, питающийся рационально, может жить более ста лет. За примером не надо далеко ходить: наш коллега, бывший завкафедрой гигиены питания Иркутского мединститута Михаил Петрович Болотов, который не только учил правильно питаться, но и сам питался так же, стал долгожителем Иркутской области и прожил 103 года. А ведь он, как и мы, жил здесь, в Сибири, в этом же климате, в условиях, казалось бы, авитаминоза...

Автор: Артур Скальский © Номер один ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3021 22.04.2002, 00:00 📌 141

URL: <https://babr24.com/?ADE=2195> Bytes: 5665 / 5647 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:*

[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)