**ПРОФИЛАКТИКА АВИТАМИНОЗА**

Медицинская сестра МБДОУ д/с №6

Мусаева М.В.

При нарушении поступления или усвоения витаминов могут возникнуть 3 группы заболеваний:

**1) Гиповитаминозы** — обусловлены недостаточным поступлением в течение длительного времени витаминов с пищей или неполным их усвоением. Особенно неприятны скрытые формы дефицита витаминов, при которых организм получает витамины в количествах, доступных для предотвращения тяжелых авитаминозов, но недостаточных для обеспечения полноценного здоровья. Эти коварные состояния могут тянуться годами, подтачивая здоровье человека, ухудшая его работоспособность и снижая продолжительность жизни. Встречается у людей после длительного голодания, соблюдения строгой диеты, у больных лиц, когда организм не может усваивать витамины.

***2) Витаминозы*** — обусловлены полным отсутствием поступления витаминов. В настоящее время явные формы авитаминозов составляют 6 большую редкость в сравнении с полигиповитаминозами, которые являются более актуальными в экономически развитых странах. Полное отсутствие витамина С в организме проявляется цингой, а витамина А — развитием куриной слепоты. Поэтому настоящий авитаминоз в современном мире — редкость, а вот признаки гиповитаминоза можно обнаружить практически у каждого из нас.

***3) Гипервитаминозы*** — связаны с бесконтрольным использованием витаминов (главным образом 2-х витаминов: А и Д, длительный прием которых в количествах, превышающих потребность в десятки тысяч раз, может вызвать гипервитаминоз). Все остальные витамины в организме практически не накапливаются и, следовательно, их передозировка невозможна. Излишки этих витаминов выделяются с мочой.

**Общие проявления гиповитаминозов**

1. Снижение массы тела.
2. Снижение физической и интеллектуальной работоспособности.
3. Сниженная устойчивость к стрессу, травмам, инфекциям, интоксикациям и другим заболеваниям. Витаминный дефицит повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, утяжеляет течение любых недугов, затрудняет их лечение, ускоряет старение и изнашивание организма, сокращает продолжительность активной трудоспособной жизни.
4. Анемии, снижение репродукции, иммунитета, патология кожи и слизистых (при некоторых гиповитаминозах).

***Факторы, влияющие на уровень потребления витаминов***

1. Пол (женщинам, которые лучше обеспечены витаминами С, Е, каротином, витаминов в целом требуется на 15% меньше, чем мужчинам того же возраста и вида труда. Это объясняется тем, что в среднем, рост и энерготраты у женщин ниже, чем у мужчин. Эта небольшая дискриминация с лихвой компенсируется в период беременности и кормления, когда потребность женщины в витаминах существенно возрастает.
2. Возраст (больше витаминов требуется детям, подросткам, лицам пожилого возраста). Рекомендуемые нормы потребления витаминов для детей ненамного отличаются от соответствующих норм для взрослых. Оно и понятно: потребность в витаминах на единицу массы растущего организма значительно выше, чем у организма, закончившего свой рост. Последнему нужно восполнять потери, а первому, к тому же еще и насыщать витаминами вновь образующиеся клетки растущих органов и тканей. Именно поэтому потребность в витаминах у детей первого года жизни в абсолютном выражении всего лишь в 2-2,5 раза ниже, а при расчете на 1кг массы тела — в 4-5 раз выше, чем у взрослых людей. Начиная с 10-11 лет потребность детей в витаминах практически не отличается от взрослых. В пожилом возрасте потребность организма в витаминах несколько снижается. Но одновременно, в результате накопившихся недугов, нарушений работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ухудшается их усвоение. Чтобы скомпенсировать эти нарушения и гарантировать хорошее обеспечение стареющего организма витаминами, рекомендуемые нормы их потребления для пожилых людей устанавливается на достаточно высоком уровне, близком к нормам физически активных людей среднего возраста.
3. Вид трудовой деятельности и профессиональные различия (чем выше степень интенсивности труда, наличие вредных условий, тем надо больше витаминов, особенно С, Е, каротина).
4. Климатическая зона проживания (при малой инсоляции, а также в зонах Севера с холодным климатом потребность в витаминах повышается в среднем на 30-60%).
5. Нервно-психическое напряжение требует повышения витаминной обеспеченности.
6. Уровень образованности, информированности и культуры.
7. Характер пищи и технология ее приготовления (предпочтение определенных блюд, преобладание углеводов или белков в рационе, количество и качество жиров).
8. Болезни, особенно желудочно-кишечного тракта, печени повышают суточную потребность в витаминах.
9. Физиологические состояния, например, при беременности потребность в витаминах возрастает.

***Причины массовых гиповитаминозов у современного человека***

1. Нерациональное питание (недостаточное потребление свежих овощей, фруктов, зелени, богатых витаминами С, Е, каротином, фолиевой кислотой, витамином Р, а также мяса, печени, яиц, молока, сливочного и растительных масел, хлеба, круп, содержащих витамины группы В, а также А, Е, Д).
2. Потери витаминов при приготовлении пищи.
3. Непродуманные ограничения питания, «модные диеты», зависимости и обычаи.
4. Резкое снижение (в 1,5-2 раза) энерготрат у основной массы населения (вследствие механизации и автоматизации труда, гиподинамии и т.д.) влечет уменьшение общего количества потребляемой пищи и в том числе витаминов. Возрастание в рационе доли пищевых продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.
5. Увеличение народонаселения требует повышения количества производимой пищи. Это достигается путем интенсификации старых и освоения новых ее источников, с использованием удобрений, что снижает количество витаминов в 10-20 раз по сравнению с дикорастущими плодами.
6. Монотонизация пищевого рациона со сведением его к стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд; увеличение потребления рафинированных, высококалорийных продуктов питания, которые бедны витаминами и другими незаменимыми пищевыми веществами.
7. Дефицит витаминов существенно усиливают химические зависимости (курение, при котором токсические вещества табачного дыма разрушают аскорбиновую кислоту; спиртные напитки, которые высококалорийны, но практически лишены витаминов). Таким образом, в силу целого ряда объективных и субъективных причин рацион современного человека экономически развитых стран, вполне достаточный и даже избыточный для покрытия энергозатрат (2000-2500 ккал.), оказывается не в состоянии покрыть его потребности в целом ряде витаминов.

***Общие принципы профилактики авитаминоза***

1. Соблюдайте режим дня.
2. Закаливайтесь.
3. Исключите патологию желудочно-кишечного тракта.
4. Не придерживайтесь монодиет.
5. Используйте принципы рационального питания.
6. Минимизируйте термическую обработку продуктов.
7. Используйте заготовки — замороженные, высушенные, маринованные и квашенные овощи, ягоды и фрукты.
8. Включайте специальные витаминно-минеральные комплексы, используйте [таблицу совместимости витаминов.](http://profilaktika.tomsk.ru/wp-content/uploads/2021/04/tablica-sovmestimosti-vitaminov.jpg)
9. Откажитесь от зависимостей.