

## **Профилактика авитаминоза и йододефицита**

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 появление различных недомоганий.

Эта болезнь означает нехватку витаминов, необходимых организму для поддержания здоровья и внешнего вида в полном порядке. В результате человек становится более слабым, цвет его кожи превращается в блеклый, нездоровый, волосы теряют естественный блеск. На разных участках кожи начинается процесс воспаления, провоцируемый дефицитом витаминных веществ.

### **Симптомы авитаминоза:**

Появление угревой сыпи, сухость кожи, появление пигментных пятен, отечность и воспаление кожных покровов, выпадение волос и изменение их структуры, быстрая утомляемость и раздражительность, частые простуды.

### **Причины авитаминоза:**

Неполноценное питание, злоупотребление алкогольными напитками и курением, плохой обмен веществ в результате слабой работы органов пищеварения. Кроме этого авитаминоз может быть вызван беременностью и лактацией, когда организм нуждается в большем количестве витаминов, чем обычно.

### **Профилактика авитаминоза**

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, обогащенных 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. 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.

### **Йододефицит**

Йод человеку необходим для синтеза гормонов щитовидной железы – тироксина и трийодтиронина. Эти гормоны контролируют и устлтвают интенсивность обмена веществ:

белкового, углеводного, жирового и водно-солевого. Кроме того, от этих гормонов зависит состояние нервной системы человека, его психическое здоровье.

### **Признаками недостатка йода являются**

- слабость, утомляемость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти;
- увеличение массы тела;
- плохая переносимость холода (зябкость);
- сухость кожи;
- тусклость и ломкость волос;

### **Как предупредить йододефицит?**

Хорошо известно, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Это является актуальным и для профилактики йододефицита. Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. Содержание йода в пищевых продуктах массового потребления невелико – 4-15 мкг /100 г. Богатым источником йода являются морепродукты, содержание в которых этого микроэлемента достигает 800-1000 мкг/100 г. К ним относятся, прежде всего, бурая морская водоросль ламинария, или морская капуста. Восполнить потребность организма в жизненно необходимом микроэlemente можно, употребляя в пищу продукты питания, обогащенные йодом: поваренную соль, хлеб, воду, безалкогольные напитки, молочные продукты, кондитерские, мясные изделия. Однако наибольшее распространение из перечисленных продуктов получила йодированная соль. Почему именно соль? Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года независимо от пищевых пристрастий и материального достатка. Профилактика дефицита йода может осуществляться также с помощью йодосодержащих препаратов, но назначить их должен врач, самостоятельный прием препаратов йода недопустим. Избыток йода не менее опасен, чем его недостаток. Уместно здесь вспомнить выражение Парацельса: «Все есть яд и все есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд лекарством».