

Витамины: когда дефицит налицо

Нехватка витаминов отражается на внешнем виде. По состоянию кожи, волос и ногтей можно узнать, каких именно минералов и микроэлементов вам не хватает.



При недостатке витамина А в первую очередь портится кожа лица.

Кожа

Она стала сухой, часто шелушится, ранки и трещинки очень долго не заживают. Появляются ранние морщинки. Становится более грубой кожа на плечах, коленях и локтях рук.

В чем проблема: похоже, что организм испытывает серьезную нехватку витамина А. Именно он отвечает за обновление клеток эпидермиса, и его дефицит в первую очередь сказывается на состоянии кожи.

Что делать: постарайтесь насытить витамином А свое меню. Но учтите, в продуктах растительного происхождения он содержится в виде бета-каротина, для усвоения которого необходимы жиры. Именно поэтому морковь, которая считается чемпионом по бета-каротину, рекомендуется употреблять со сметаной или растительным маслом. Налегайте на фрукты и овощи с яркой оранжево-красной окраской. Включите в рацион рыбу, яйца и молочные продукты.

В дополнение: для нормального состояния кожи необходимы и другие витамины, например, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е.

Витамины: когда дефицит налицо



Проблемы с волосами чаще всего возникают при недостатке витамина Е.

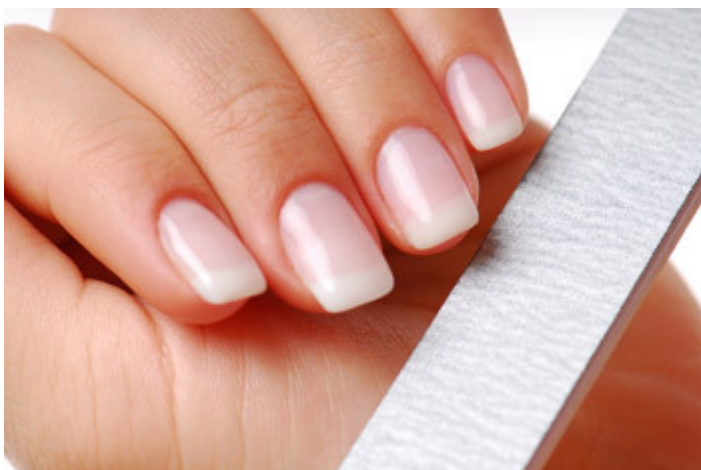
Волосы

Стали тусклыми и ломкими, при расчесывании в явно превышающих допустимую норму количествах остаются на щетке.

В чем проблема: подобным образом организм сигнализирует о нехватке витамина Е (токоферола). Причиной этого в большинстве случаев становится несбалансированное питание.

Что делать: витамин Е содержится в широком ассортименте продуктов, и «набрать» его нужное количество несложно. Налегайте на орехи, нерафинированные растительные масла, икру, яйца, ростки пшеницы.

В дополнение: для нормального состояния волос также необходимо, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, железа, фосфора и ряда других минералов.



Если ногти слоятся, скорее всего речь идет о нехватке целого «букета» витаминов и микроэлементов.

Ногти

Плохо растут, слоятся и ломаются, ногтевая пластина стала тусклой и некрасивой.

В чем проблема: трудно выделить один витамин, нехватка которого привела к подобным последствиям. Скорее всего здесь речь идет о нехватке целого «букета» микроэлементов: витаминов А и Е, группы В, аскорбиновой кислоты, кальция, магния и др. Вероятнее всего, у вас пострадали не только ногти, присмотрись внимательней к коже и волосам. Чаще всего к таким неприятным последствиям приводит длительное несбалансированное питание.

Что делать: измените рацион, сделайте его более здоровым. Ежедневно употребляйте не менее 500 граммов свежих овощей и фруктов.

В дополнение: обратите внимание на комплексные препараты, которые содержат большое количество витаминов и минералов, необходимых организму

А знаете ли вы, что витамины...

Любят утро

Учеными уже доказано, что организм лучше всего воспринимает витамины в первой половине дня. При этом водорастворимые нужно принимать после еды, а жирорастворимые – во время. При злоупотреблении жирорастворимыми витаминами возможна опасная для здоровья передозировка, поэтому тщательно соблюдайте инструкцию, прилагаемую к препарату.

Не любят никотин

Курящим людям наиболее сложно поддерживать баланс витаминов и минералов в организме. Каждая сигарета разрушает до 100 мг витамина С, а это 1/10 дневной нормы взрослого человека! Так что бросайте курить как можно скорее, иначе красавицей вам точно не стать. К тому же, сигаретный дым портит кожу, приводит к ранним морщинам и делает зубы желтыми и некрасивыми.

Нуждаются в бактериях

Если вы принимаете витаминный комплекс на протяжении длительного времени и не чувствуете улучшения, проблема может быть в том, что витамины просто не усваиваются. Такое случается при дисбактериозе кишечника. Восстановить баланс микрофлоры можно, заселив кишечник полезными бактериями, входящими, например, в состав натурального препарата Linex. Или по совету доктора подобрать препараты, содержащие необходимые для здоровья организма лакто- и бифидобактерии. Тогда и усвоение витаминов будет более эффективным.

Могут сотрудничать друг с другом

Для того чтобы витамины работали, многим из них нужны «помощники» из их же витаминной среды. Например, для усвоения кальция нужен фосфор, активность аскорбиновой кислоты повышается в присутствии витамина В1, витамин А лучше усваивается в присутствии марганца. Так что, обнаружив нехватку одного микроэлемента, в дополнение к нему придется принимать и другие. Какие именно – может подсказать только специалист.

Могут враждовать друг с другом

Многие витамины и минералы принимать одновременно нельзя, они начинают активно мешать друг другу. К таким антагонистам относятся аскорбиновая кислота и медь, витамин В1 и рутин, железо и кальций. Производители мультивитаминных комплексов обычно это учитывают, если же вы собираетесь самостоятельно сочетать разные витаминные препараты, обязательно проконсультируйтесь с провизором в аптеке, дабы избежать в организме витаминно-минеральных разногласий.

