

Профилактика гиповитаминоза и авитаминоза

За лето и осень организм в определенной степени насыщается витаминами, а за зимние месяцы, если не было необходимого дополнительного поступления, запасы их истощаются. Поэтому не случайно именно в это время люди испытывают утомляемость, сонливость, чаще страдают от головных болей, головокружения, простудных заболеваний и болезней органов пищеварения.

Гиповитаминоз – это неполное удовлетворение организма витаминами.

Существуют следующие причины возникновения этого заболевания:

- в рационе Вашего питания переизбыток мучного и недостаток свежих овощей и фруктов;
- долгое время слишком сильная физическая или нервная нагрузка;
- однообразный рацион, хроническая алкоголическая зависимость, употребление в пищу большого количества сырой рыбы;
- наличие сахарного диабета и заболевание кишечника;
- нехватка молочных продуктов питания, продолжительное употребление лекарственных препаратов, заболевание печени;
- наличие хронического энтероколита, воздействие солнечной радиации;
- противотуберкулезные лекарственные препараты; глисты, вегетарианство.

Авитаминоз – тяжелая форма витаминной недостаточности, которая может возникнуть либо в результате длительного неполноценного питания, при котором организм недостаточно получает витамины, либо в результате нарушения в организме усвояемости этих витаминов.

Самая прекрасная профилактика этих заболеваний – употребление продуктов питания без излишней термической обработки. При длительном жарении и варении в продуктах значительно снижается пищевая ценность, поэтому больше готовьте на пару и гриле. Не перегревайте при приготовлении пищи растительное масло. Покупайте продукты, которые прошли минимальную технологическую обработку, например нешлифованный рис, цельный творог, свежее мясо, любое нерафинированное растительное масло. Чередуйте блюда, чтобы меню было как можно разнообразнее.

В теплое время года следите, чтобы на Вашем столе всегда были свежие фрукты и овощи. В зимне-весенний период они утрачивают витамины при длительном хранении, тогда восполняйте этот недостаток орехами и сухофруктами.

Запомните простое правило: любой свежий фрукт, даже пролежавший всю зиму все равно будет полезнее, чем сок в упаковке. Если Вы любите заготавливать фрукты и овощи на зиму, тогда по возможности откажитесь от маринования в пользу квашения. Укус, входящий в состав любого маринада уничтожает все витамины в овощах.

Профилактика фруктами и овощами

Яблоки

Существует тысяча сортов яблок, каждый сорт хорош по-своему. Они содержат яблочную, лимонную кислоты, дубильные вещества, микроэлементы (калий, магний, железо, серу, марганец, фосфор), пектиновые вещества. В семенах яблок очень много йода, говорят, что если съесть 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет удовлетворена. В «живые» салаты диетологи рекомендуют добавлять яблочный

уксус. Яблочный уксус – богатый источник калия, подготавливает зеленые овощи (зелень) к лучшему перевариванию и усвоению.

Груши

Груши очень богаты минеральными веществами (кальцием, фосфором, магнием, кремнием). Витаминов в груше относительно мало. Грушу рекомендуют потреблять при заболеваниях системы кровообращения, почек. Они действуют освежающе на весь организм, способствуют снижению температуры тела. Культурные сорта содержат много клетчатки, пектиновых соединений, они улучшают пищеварение и работу кишечника в целом.

Лимон

Лимон славится высоким содержанием витамина С. В течение многих веков врачи лечили больных апельсиновым и лимонным соками от ревматизма, заболеваний цингой, употребляли в качестве профилактики от яда и чумы. В 1795 г. был даже издан специальный закон об ежедневной выдаче экипажам кораблей порции лимонного сока. Из цветков, корок плодов и листьев цитрусовых получают эфирные масла, на плодах и корках настаивают вина и ликеры, плоды засахаривают, сушеные корки (цедру) кладут в кондитерские изделия.

Апельсин

Апельсин занимает главенствующее место среди цитрусовых. Это вечнозеленое дерево семейства рутовых, культивируемое в субтропиках.

Оранжевая окраска кожуры плодов апельсина обусловлена наличием криптоксантина. В кожуре апельсина содержатся 1,2-2 % эфирных масел нескольких видов.

Помидоры

Помидоры стоят на особом месте в питании из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной. Яблочная и лимонная кислоты необходимы организму, если находятся в органическом состоянии. Они положительно влияют на образование крови, улучшают обменные процессы в организме. Для того чтобы полезные вещества, содержащиеся в помидорах, пошли на пользу, помидоры очень важно правильно сочетать с другими продуктами и не подвергать тепловой обработке. Потреблять их рекомендуется только в сыром виде, причем желательно по сезону.

Чеснок

О чесноке всё уже сказано, пересказано. Этот продукт спасает нас зимой и летом.

Виноград

Очень полезен виноград. Трудно переоценить его важность для профилактики авитаминоза.

Сырые соки

Сырые овощные и фруктовые соки содержат большое количество витаминов и энзимов, способствуют выводу из организма шлаков и токсинов (особенно фруктовые соки). Сырые соки используются для поддержания здоровья и лечения многих заболеваний.

Напомним, что энзимы (являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью) находятся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы чувствительны к температурам выше 47 °С. Выше 49 °С энзимы становятся инертными, а при температуре 54 °С большая часть энзимов уничтожается.

Энзимы делают пищу сырой, органической. Отсутствие такой пищи ведет к болезням.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки, в которой между ячейками заключены необходимые питательные элементы. Именно эти элементы, находясь в свежих, сырых соках, питают весь организм. Фруктовые соки являются очищающим организм средством. Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, витамины, необходимые человеческому организму, если они употребляются только в свежем, сыром виде. Соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. При лечении для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Самыми дешевыми и доступными из овощей являются капуста, морковь и свекла. И оказывается, что соки именно из этих овощей являются наиболее полезными и ценными.

Сок капусты

Сок капусты – идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок), лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, лечит запоры, используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен. Если после питья капустного сока образуется большое количество газов (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой. Сок капусты очень питателен (большое количество витаминов, энзимов, солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. 500 г вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г сырого сока капусты. Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок моркови

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований, является хорошим средством улучшения зрения, лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода.

Профилактика гино- и авитаминоза фитотерапией

- Взять: плодов рябины – 1 ст. л.

Способ употребления. Заварить как чай на стакан кипятка. Принимать по полстакана 2-3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

- Взять: плодов смородины черной – 1 ст. л.

Способ употребления. Заварить как чай на стакан кипятка. Принимать по 1-2 стакана несколько раз в день. Для профилактики авитаминоза.

- Взять: листа петрушки – 20 г.

Способ употребления. Настоять на стакане кипятка. Выпить в течение дня за 3 приема перед едой. Для профилактики авитаминоза, также для лечения авитаминоза А и С.

- Взять: плодов рябины, листьев шиповника – по 15 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды. Отварить 10 мин. Настоять 4 ч. Процедить. Добавить по вкусу сахар. Принимать по четверти стакана 2-3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

- Взять: плодов смородины черной, плодов шиповника – по 15 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 ч в хорошо закрытой посуде. Процедить через марлю. Добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

- Взять: плодов рябины – 70 г. листьев крапивы – 30 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Отварить 10 мин. Настоять 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте. Процедить через марлю. Принимать по полстакана 3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

- Взять: листьев и плодов шиповника – 15 листьев смородины – 15 листьев земляники – 15.

Способ употребления. Смешать. Заварить смесь как чай. Пить травяной чай для повышения защитных сил организма, для повышения устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

- Взять: плодов и листьев шиповника – 30 листьев княженики или морошки – 15.

Способ употребления. Смешать сухие истолченные плоды шиповника с остальным сырьем. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный чай. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действиями.

- Взять: плоды шиповника – 20 плоды боярышника – 4 жом облепихи, полученный после удаления сока – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный чай. Действует так же, как предыдущий напиток, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

- Взять: плодов и листьев шиповника – 60-80 плодов рябины обыкновенной – 20 травы душицы – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный, противосклеротический напиток. Благотворно действует на обмен веществ в организме.

- Взять: листа смородины черной – 20 листа ежевики – 60 листа костяники – 60 травы душицы – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Напиток обладает противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действиями.

И напоследок, видите здоровый образ жизни, он не даст Вам заболеть ни гиповитаминозом, ни авитаминозом.