

## При ослаблении организма принимайте витамины

### Главное — не переусердствовать

**Весна — время авитаминозов**, и многие из нас начинают активно принимать витамины для поддержки ослабленного организма. Оно и правильно — **по весне витамины в фруктах-овощах разрушаются**.

Именно в школьном возрасте наблюдается: снижение слуха, зрения, дефекты речи, нарушение осанки. Это — неизбежный результат количественного и качественного голодания...

Скрытые формы витаминной недостаточности не имеют внешних проявлений и симптомов, однако снижают работоспособность, общий тонус организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам.

**Витаминная недостаточность** может вызывать анемию. Но, чтобы избежать пугающих симптомов, не стоит сразу бежать в аптеку за “ударной” дозой витаминов. Тяжелая витаминная артиллерия не раскроет, а, наоборот, подавит ваши собственные иммунные возможности. Поэтому медики советуют начинать “витаминотерапию” малыми дозами, с простых комплексов.

У каждого вида авитаминоза — свои **клинические признаки**.

**С-авитаминоз** — кровоточивость десен, цианоз губ, носа, ушей, бледность кожи, развитие анемии. В своем крайнем проявлении приводит к цинге. Источник витамина — цитрусовые.

**В-авитаминозы** — мышечная слабость, боли в ногах, болезненность икроножных мышц, приводит к полиневриту, к бери-бери, стоматиту, себорейному дерматиту, светобоязни, конъюнктивиту. Источник витаминов: продукты из зерновых, печень, дрожжи, молоко, мясо.

**А-авитаминоз** — ночная слепота, карофтальмия, гемералопия. Источник витамина: овощи красного и желтого цвета, растительное масло.

**Д-авитаминоз** — рахит, остеопороз. Источник витамина: рыбные продукты, рыбий жир, молочные продукты.