

ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВАС

Хроническая усталость, повышенная раздражительность, многочисленные проблемы с кожей, волосами и здоровьем в целом. Что скрывается за этим?

Важно своевременно обнаружить недостаток определенных витаминов и минералов, сбалансировать их поступление в организм и обеспечить качественную усвояемость, дабы впоследствии чувствовать себя активным и здоровым.

Каких витаминов не хватает вам?

В действительности же недостаток даже одного витамина может кардинально повлиять на внешность и самочувствие.

Достаточно понаблюдать за самим собой, чтобы выяснить, каких витаминов не хватает именно вам.

Глобально о возможном гиповитаминозе или авитаминозе могут свидетельствовать вялость, повышенная сонливость, психологическая подавленность, высокая подверженность простудным заболеваниям, головная боль и т.д.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ	
Сухая, шелушащаяся кожа	А, С, Е, В и йод
Сухие и ломкие волосы	А, В7, D, цинк и кальций
Ломкость и слоение ногтей	А, В5, D, Е, селен и кальций
Проблемы с зубами	Кальций, витамины D3 и С
Частые простуды	А, С
Частые жалобы на слабость и повышенную утомляемость	В1-В7, В12, С, D3 и Е, цинк и йод
Ухудшение памяти	В1, В4-В6, С и F
Частые головные боли	В1, В12, С, D3, магний и йод



Базовый объем витаминных продуктов

Многочисленные исследования позволили составить базовый список витаминов, в которых нуждается большинство жителей городской местности. Постарайтесь насытить ими свой рацион, следуя рекомендациям специалистов относительно суточной нормы потребления (указана в скобках ниже).

Итак, основные источники жизненно важных витаминов:

А 900 мкг в сутки - печень, - рыбий жир, - черемша, - калина	В1 1,4-2,4 мг в сутки - кедровые орехи, - овсяная крупа, - горох, - соя	В2 1,5-2,5 мг в сутки - яйца, - орехи, - печень	В3 12-20 мг в сутки - фасоль, - шампиньоны и другие грибы, - горох
В6 1,5-2 мг в сутки - кедровые орехи, - фасоль, - гранат, - сладкий перец	В12 2-3 мкг в сутки - молоко, - печень, - мясо, - рыба, - яйца	С 70-100 мг в сутки - шиповник, - киви, - черемша, - болгарский перец, - цитрусовые фрукты;	D3 10 мкг в сутки - печень, - рыба, - сливочное масло, - яйца - ультрафиолетовые лучи

Источники жизненно важных микроэлементов:

ЖЕЛЕЗО 10-18 мг в сутки - печень, - яйца, - фисташки	ЙОД 150 мкг в сутки - морепродукты, - йодированная соль, - морская рыба	КАЛЬЦИЙ 800-1000 мг в сутки - молоко, - фисташки, - горох	МАГНИЙ 300 мг в сутки - различные семечки и орехи	ЦИНК 10-15 мг в сутки - семечки тыквы и подсолнечника, - печень, - фасоль, - устрицы, - горох
---	--	--	--	--

Недостаток витаминов и минералов практически неизбежен для большинства жителей городов и он непременно требует грамотной коррекции. Оптимально, если ваш витаминный рацион будет составлен профессиональным диетологом после проведения ряда диагностических исследований, потому как избыток некоторых витаминов не менее опасен для здоровья, нежели их дефицит.

Перед покупкой того или иного комплекса витаминов обязательно проконсультируйтесь с врачом.