

К чему приводит недостаток витаминов?

Гиповитаминоз — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

Авитаминоз — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

Симптомы авитаминоза:

- бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- снижение аппетита; нарушение сна;
- кровоточащие при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатии, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- нарушение зрения.



Название	Функция
A	витамин роста и зрения.
B1	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает зубную боль.
B6	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
B12	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
C	аскорбиновая кислота, верный помощник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы, и побеждает цингу. Предохраняет от многих вирусных заболеваний.
D	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
E	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток
H	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах.

Витамины круглый год

