Дефицит витаминов и минералов

Чаще всего дисбаланс витаминов и минералов возникает вследствие нарушений в питании — «жестких» диет или несбалансированного питания. Например, при низкоуглеводной диете из рациона исключаются крупы и хлеб — а это главные источники витаминов группы B.

Их дефицит может приводить к серьезным нарушениям со стороны нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. В первую очередь страдают когнитивные функции: снижается память, ухудшается способность анализировать информацию, появляется постоянная усталость. Настроение портится, даже после 8-часового сна человек все равно просыпается «разбитым», раздраженным и беспокойным.

Причина — гиповитаминоз витамина B1 (тиамина). Физиологическая потребность в витамине B1 для взрослого человека — 1,5 мг/сутки. А тем, кто испытывает постоянный стресс, пьет слишком много кофе и чая, а таких сегодня большинство, тиамин необходим в первую очередь.

У 50-70% населения России отмечается также дефицит витаминов С и B6 (пиридоксин), который в форме кофермента принимает участие в поддержании иммунного ответа, а также участвует в обмене липидов, формировании красных кровяных клеток — эритроцитов. Недостаточное количество витаминов B6 и С может приводить к анемии, частым простудам, снижению защитных сил организма, гингивиту. В среднем в сутки человеку необходимо от 2,1-2,4 мг пиридоксина.

Еще один представитель витаминов группы B — пантотеновая кислота (витамин B5). Недостаточное количество B5 часто проявляется головокружением, головной болью, проблемами с кожей.

Если говорить о дефиците фолиевой кислоты, то ее может не доставать из-за низкого содержания белка в рационе, витамина С, других витаминов группы B (B6 и B12), приема антибиотиков и противозачаточных средств. Взрослым необходимо получать 400 мкг фолатов в сутки. Снижение количества фолиевой кислоты в организме происходит постепенно и проявляется различными нарушениями в работе пищеварительной системы.