Рядового жителя мегаполиса сегодня отличает не только бешеный ритм повседневной жизни и широкие возможности для интересного времяпрепровождения, но и хроническая усталость, повышенная раздражительность, многочисленные проблемы с кожей, волосами и здоровьем в целом. Что скрывается за этим? Плохая экологическая обстановка? Невнимание к потребностям собственного организма или бедный рацион питания? Все эти факторы имеют значение для сохранения здоровья среднестатистического горожанина. И крайне 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?

Многие люди недооценивают всю значимость витаминного баланса. 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.

Сухая, шелушащаяся кожа говорит о дефиците витаминов А, С, Е, а также витаминов группы В и йода. Сухие и ломкие волосы – признак существенного недостатка витаминов А, В7, D, цинка и кальция. Причину ломкости и слоения ногтей стоит искать в отсутствии необходимого количества витаминов А, В5, D, Е, селена и кальция. Если в организме есть недостаток кальция, витаминов D3 и С, могут появиться проблемы с зубами.

Ваше самочувствие тоже является своеобразным отражением витаминного баланса организма. Так, люди, подверженные частым простудам, скорее всего, испытывают острый дефицит в витаминах А, С. При частых жалобах на слабость и повышенную

утомляемость стоит задуматься о пополнении запасов витаминов B1-B7, B12, C, D3 и E, а также цинка и йода. А для улучшения памяти не будет лишним активное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины B1, B4-B6, C и F. Частые головные боли – повод увеличить потребление витаминов B1, B12, C, D3, а также магния и йода.

Основные акценты витаминизации

Теоретически проанализировать идеальный рацион питания обычного жителя мегаполиса несложно. Но нельзя игнорировать такие факторы, как возраст, пол, образ жизни человека, место обитания и работы, а также состояние его здоровья. Поэтому одним людям нужно налегать на одни витамины, другие же обойдутся их минимальным количеством.

Важный момент в витаминизации организма – правильное сочетание этих самых витаминов. Ведь, как известно, некоторые из них препятствуют усвояемости друг друга.

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:

— A (900 мкг): печень, рыбий жир, черемша, калина;
— B1 (1,4-2,4 мг): кедровые орехи, овсяная крупа, горох, соя;
— B2 (1,5-2,5 мг): яйца куриные, орехи, печень;
— B3 (15-20 мг): фасоль, шампиньоны и другие грибы, горох;
— B6 (1,5–2 мг): кедровые орешки, фасоль, гранат, сладкий перец;
— B12 (2-3 мкг): молоко, печень, мясо, рыба, яйца;
— C (70-100 мг): шиповник, киви, черемша, болгарский перец, цитрусовые фрукты;
— D3 (10 мкг): печень, рыба, сливочное масло, яйца (главным «источником» этого витамина являются ультрафиолетовые лучи, стимулирующие выработку витамина D3, воздействуя на кожу человека).

Источники жизненно важных микроэлементов:

— железа (10-18 мг): печень, яйца, фисташки;
— йода (150 мкг): морепродукты, йодированная соль, треска;
— кальция (800-1000 мг): молоко, фисташки, горох;
— магния (300 мг): различные семечки и орехи;
— цинка (10-15 мг): семечки тыквы и подсолнечника, печень, фасоль, устрицы, горох.

Недостаток витаминов и минералов практически неизбежен для большинства жителей мегаполисов, 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.