

Признаки нехватки витаминов

Здорового образа жизни и сбалансированного питания может быть недостаточно для того, чтобы ваш организм получал все необходимые ему компоненты. Продукты, которые составляют наш сегодняшний рацион, могут не в полной мере обеспечивать организм витаминами и другими полезными веществами.

Говоря о витаминной недостаточности, нельзя сказать, что организму не хватает какого-либо одного витамина. Как правило, есть дефицит целой группы полезных веществ. Так, если в рационе мало растительных продуктов, то организм может испытывать дефицит витаминов В и С. А если надолго отказать от продуктов животного происхождения, не исключена недостаточность витаминов А, D и Е. Нехватку витаминов иногда можно определить самостоятельно.

Недостаток витамина А (ретинола) сопровождается сухостью кожи, ломкостью волос, появлением поперечных полосок на ногтях, заболеванием глаз, куриной слепотой (снижение зрения в темноте), гастритом, диареей, а у детей – замедлением физического и интеллектуального развития.

О нехватке витамина Е (токоферола) скажет повышенная проницаемость и ломкость капилляров, когда даже при лёгких ушибах появляются, и долго не проходят синяки, мышечная слабость, бледность.

Недостаток витамина D (кальциферола) может сопровождаться судорогами, нарушением психомоторных реакций, склонностью к переломам костей и их медленному срастанию. У детей может развиваться рахит, при котором нарушается костеобразование, деформируется скелет.

Дефицит витамина С (аскорбиновой кислоты) проявит себя общей слабостью, быстрой утомляемостью, частыми простудами, кровоточивостью дёсен и долгим заживлением ран и порезов.

О недостатке витамина В1 (тиамина) говорят раздражительность, ухудшение аппетита и сна, мышечная слабость, изменения психики.

Для нехватки витамина В2 (рибофлавина) характерны трещины на губах и в углах рта, ощущение «песка в глазах», светобоязнь, нарушение восприятия цветов. Недостаток витамина может вызвать анемию.

Из-за недостатка витамина В5 (пантотеновой кислоты) появляется сухость и шелушение кожи, седеют и выпадают волосы, постоянно ощущается усталость. Также могут быть желудочно-кишечные расстройства.

При появлении подобных симптомов следует обратиться к врачу.

Будьте внимательны к состоянию своего здоровья и всегда обращайтесь внимание даже на незначительные проявления отклонений от нормы.

Роспотребнадзор России



Как правильно выбирать сухофрукты?

Существуют сухофрукты, высушенные естественным способом и не содержащие никаких пищевых добавок и сухофрукты, в состав которых входят консерванты и вспомогательные вещества, позволяющие сохранить сушёные плоды привлекательными.

Виноград сушёный без косточки (кишмиш)

Часто любой сушёный виноград называют изюмом, но это неправильно. Изюмом называется виноград сушёный с косточками. Виноград сушёный без косточки, но с зачатками семян – это кишмиш. Он благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и головного мозга, успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице, нормализует работу почек и печени.

Самым полезным является кишмиш «теневого» сушки, этот способ предполагает сушку фруктов в тени, без консервантов и без добавления масла.

Только у темно-синего кишмиша наличие плодоножки является признаком высокого качества. У всех остальных кишмишей наличие плодоножки является дефектом, и чем больше он их содержит, тем хуже качество.

Часто кишмиш обрабатывается консервантом Е220 (диоксидом серы). При выборе сухофруктов учитывайте, что темные (бурые, коричневые, темно-коричневые) сорта содержат меньше консерванта, чем светлые. При этом, чем однороднее и темнее цвет винограда сушеного, тем меньше в нем консерванта Е220. Содержание консервантов в сухофруктах можно снизить, подержав их некоторое время в горячей воде.

Кишмиш обрабатываются пищевыми маслами (подсолнечным или хлопковым) для того, чтобы продукт не слёживался. Если вы хотите удалить масло – замочите кишмиш в горячей воде.

Чернослив

Он ускоряет обмен веществ и стимулирует аппетит, борется с холесте-

рином, обладает антиоксидантными свойствами, стимулирует синтез коллагена.

Практически весь чернослив обрабатывается консервантом – сорбиновой кислотой (Е200) или ее солями, либо сорбатом калия (Е202). Но и чернослив без обработки все-таки можно найти.

При его выборе, в первую очередь, обращайте внимание на его внешний вид. Если чернослив имеет матовую поверхность и цвет от чёрного с синеватым оттенком до темно-коричневого, почти чёрного, на ощупь немного жестковат, это натуральный чернослив, не обработанный консервантом и растительным маслом. А вот если сухофрукт имеет блестящую поверхность, мягкий и привлекательный внешне, то, скорее всего, он обработан консервантом и маслом.

Абрикосы сушёные (курага)

Она поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет сосуды, предотвращает развитие болезней сердца, устраняет авитаминоз.

При выборе абрикосов сушёных следует обращать внимание на цвет. Если абрикосы коричневого, почти чёрного цвета, то можно быть уверенным, что они не обрабатывались консервантом. Если цвет от светло-жёлтого до темно-оранжевого, то сухофрукты были обработаны консервантом.

Инжир сушёный

Он благотворно влияет на пищеварительную систему, снижает уровень холестерина в крови, хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Так как инжир не обрабатывают консервантом, некоторые произво-

дители для предотвращения развития плесневых грибков и дрожжей перед сушкой обрабатывают инжир перекисью водорода. В этом случае инжир становится очень светлым и может иметь интенсивный запах йода.

Инжир – единственный сухофрукт, который вообще не обрабатывается консервантами. Из-за этого его очень трудно хранить. В процессе хранения плоды инжира довольно быстро теряют влагу и на поверхности начинают появляться кристаллы натуральных сахаров. Сухофрукт становится внешне непривлекательным, но если вас это смущает, то это можно исправить, подержав инжир в воде.

Финики сушёные

Они снижают кровяное давление, укрепляют иммунитет; улучшают работоспособность мозга.

Сушёные финики без обработки консервантами и без добавления масла и сахара имеют коричневый или темно-коричневый цвет, много мякоти. Кожица у таких плодов может слегка отставать от мякоти, но ее целостность не нарушена. Потрескавшаяся кожица говорит о том, что финики были пересушены или же, что были нарушены условия хранения и транспортировки.

Сушёные финики, содержащие консервант сорбиновую кислоту (Е200) или ее соли и глюкозо-фруктозный сироп бывают от светло-коричневого до коричневого цвета, кожица плотно прилегает к мякоти. Мякоть светлая, гораздо светлее кожицы. Такие плоды иногда бывают липкими из-за наличия большого количества сиропа.

Плоды фиников во время созревания очень привлекательны для насекомых, поэтому грозди закрывают специальными сетками для защиты. Однако, полностью исключить наличие насекомых в финиках невозможно. Употребляйте финики внимательно, осматривайте внутреннее содержимое плодов.

Роспотребнадзор России