**Ні - весняному авітамінозу!**

Весна - це пора, що дарує нам тепло, відчуття радості, прийдешніх змін та особливий весняний настрій. Проте саме з початком цієї пори досить багато людей починають відчувати постійну втому, сонливість, організм стає ослабленим – це авітаміноз.

Тому необхідно, дотримуватися 5 основних рекомендацій:

1. Зрозумійте, яких вітамінів не вистачає організму. Зазвичай організм відчуває нестачу вітамінів якоїсь конкретної групи. Якщо шкіра стає надмірно сухою, це говорить про те, що в організмі менша кількість вітаміну, аніж має бути. Пригнічений стан і слабкість —  дефіцит вітаміну D. Якщо ви помітили проблеми зі шлунком, то варто звернути увагу на те, що організму потрібно додати вітаміни групи В, а якщо застудилися — то додайте до раціону продукти з вмістом вітаміну С. Вітамін А можна отримати з печінки і тваринних жирів, вітамін В — міститься в картоплі, рибі та бобових. Вітамін С — в цитрусових, а ось вітамін D можна отримати, якщо частіше гуляти на сонці.

2. Додайте до раціону корисні жири. Вітаміни швидше засвоюються разом з жирами. Але жири мають бути корисними. Зупиніть свій вибір на горіхах, авокадо, риб’ячому жирі або інших продуктах із вмістом рослинних жирів.

3. Пийте багато води. Саме вода виводить із вашого організму токсини і прискорює вплив вітамінів. Окрім того, вода сприяє оновленню шкіри, яка втомилася від холодної пори року, а також живить організм. За день потрібно випивати не менше 1,5 л води.

4. Відпочивайте повноцінно. Слід пам’ятати про те, що повноцінний відпочинок є дуже важливим для здоров’я. Якщо ваш графік щільно забитий і ви рано йдете з дому та пізно повертаєтеся, то навіть дієві та дорогі пігулки не допоможуть вам повністю відновити здоров’я. Має бути баланс, сон має тривати не менше 8 годин.

5. Займайтеся спортом. Фізична активність допомагає подолати такі симптоми авітамінозу, як втома і відсутність енергії. Це не означає, що вам потрібно придбати абонемент в зал і беззупинно займатися. Розпочніть щодня робити зарядку і додавайте навантаження поступово. Через деякий проміжок часу заняття спортом стануть звичкою і це почне навіть приносити вам задоволення. А найголовніше — ви забудете про авітаміноз!

Бережіть себе та своє здоров'я!

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Наталія Николишин