

## **Дефицитные состояния и рациональное питание**

Дефицит витаминов и минералов - часто встречающаяся проблема современных людей. Разные возрастные категории: дети, молодые женщины, пожилые люди, вегетарианцы имеют повышенный риск комбинированных дефицитов.

Недостаток тех или иных веществ в организме проявляется далеко не сразу, но визуально всегда заметен. Это длительный процесс, действующий «накопительно», при увеличении дефицитов, состояние ухудшается. Когда проблема становится явной, с ней бывает сложно справиться, потому что восполнение недостающих микроэлементов и витаминов – процесс длительный, требующий усилий и значительных временных затрат.

Оптимальный вариант застраховаться от недостатка ценных веществ в организме - соблюдать диету, содержащую весь спектр полезных для здоровья продуктов и вести здоровый образ жизни.

### **Дефицит йода:**

- слабый иммунитет
- содержится в яйцах, рыбе, морепродуктах, морских водорослях.

### **Дефицит витамина Д:**

- слабость в мышцах,
- снижение иммунитета
- содержится в рыбе жирных сортов, желтке куриного яйца.

### **Дефицит витамина В12:**

- ухудшение памяти
- скачки настроения
- хандра, депрессивные состояния
- содержится в яйцах, молочных продуктах, печени, мясе, моллюсках, устрицах.

### **Дефицит железа:**

- постоянная утомляемость
- нехватка энергии
- головные боли, апатия
- неспособность концентрироваться
- содержится в говядине, сырой свекле, говяжьей печени.

### **Дефицит магния:**

- снижение иммунитета
- нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем
- головные боли, депрессия
- содержится в тыквенных семечках, сырых семенах подсолнуха, маковых семенах, листовой зелени и зеленых овощах, горохе, фасоли, орехах и крупах, а также в питьевой воде.

Подробнее на сайте: <https://www.takzdorovo.ru/>