

## ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА

Лишь 3-5% пожилых людей регулярно принимают витамины, а ведь это источник здоровья. Витамины стимулируют обмен веществ, участвуют в процессах омоложения, улучшают физические и умственные способности. Об этом рассказывает **Розалия Талгатовна Садыкова**, заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн.



### ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ?

С физиологической точки зрения обычная еда (макароны, консервы, колбасы, выпечка, сахар и т.д.) малоценна – в ее составе недостаточно полезных веществ. Со временем у человека возникает **гиповитаминоз** – недостаток витаминов. В пожилом возрасте содержание витаминов в крови ниже уровня нормы в 2-3 раза. Поэтому людям старшего возраста рекомендуется принимать витаминные комплексы.

Полное отсутствие витаминов в еде приводит к **авитаминозу**. Это более тяжелая форма с серьезными последствиями, начиная от сугубо косметических проявлений и заканчивая обострениями хронических заболеваний.

### КАКИЕ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ?

**Пересыхание кожи.** Недостаток витаминов приводит к бледности, глубокому морщинам, сухости, «гусиной коже», долго незаживающим ссадинам. Могут появиться шелушения, пигментные пятна и родинки. Причина – недостаток никотиновой кислоты, а также витаминов Е, А.

**Расслоение ногтей.** Ногти ломаются, крошатся, вокруг пластин образуются заусенцы. Виной тому дефицит витамина Е и аскорбиновой кислоты.

**Выпадение волос.** Волосы секутся, выпадают. Исправить положение можно с помощью магния и комплексов витаминов В6, В12.

**Проблемы с зубами.** С возрастом на слизистой рта может появиться белый налет. Десны кровоточат, возникает неприятный запах.

Перед приемом витаминных комплексов обязательно посоветуйтесь со специалистом. Лечащий врач подберет оптимальный препарат и дозировку

Помимо классических процедур, стоматолог может назначить курс уколов аскорбиновой кислоты.

**Хроническая усталость, головные боли, бессонница, нервные расстройства.** Пожилой человек быстро утомляется – это возрастная норма. Но ощущения полной разбитости быть не должно. Возможно, проблема кроется в недостатке витаминов.

**Нарушения работы сердечно-сосудистой системы.** Сюда относятся колебания артериального давления, нарушение ритма сердцебиения, риск инфаркта, ишемических заболеваний, атеросклероза. Необходимо принимать витамин В, магний, фосфор, калий, цинк, кальций, селен и коэнзим Q10.

**Нарушения ЖКТ.** При наличии гастрита, язвы, энтерита важно следить за количеством потребляемых витаминов. Больные органы хуже всасывают полезные вещества. Дозировку может назначить только врач.

**Остеопороз.** Повышенная ломкость костей связана с возрастным истончением. Чтобы его избежать, нужно принимать кальций под контролем врача.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ВИТАМИНЫ?

• **Витамин А.** Для повышения аппетита, укрепления зрения. Улучшает структуру волос, избавляет от ощущения усталости.

• **Витамины группы В.** Способствуют восстановлению нервной системы: избавляют от раздражительности, улучшают сон, успокаивают расстройство желудка, очищают кожу.

• **Витамин С.** Укрепляет иммунную систему, устраняет одышку, избавляет от ощущения слабости в мышцах.

• **Витамин РР.** Восстанавливает работу ЖКТ, снимает головокружение и головные боли. Борется с сухостью кожи.

• **Витамин D.** Нужен людям с перепадами артериального давления. Останавливает развитие кариеса, снимает боль в суставах, избавляет от усталости и раздражительности.

• **Витамин Е.** Стабилизирует настроение, нормализует пигментацию кожи, устраняет темные круги под глазами.

• **Витамин КК.** Избавляет десна от кровоточивости, борется с анемией.

**Будьте здоровы!**



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



**Источники витамина А:** красные, желтые, оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты, яичный желток, печень, рыба, молочные продукты.



**Источники витамина В:** бобовые, злаки, хлеб и продукты из цельного зерна, различные виды капусты и листовых овощей, орехи, молочные и кисломолочные продукты, яйца, печень.



**Источники витамина С:** свежие овощи, фрукты, ягоды: клюква, брусника, яблоки, сладкий перец, цитрусовые, киви, смородина, листовые овощи, лук, чеснок, зелень.



**Источники витамина D:** яичные желтки, жирная рыба, морепродукты.



**Источники витамина Е:** растительные масла (оливковое, кукурузное, льняное, тыквенное, подсолнечное, соевое), орехи и семена, зеленые листовые овощи, пророщенные злаки.

### ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ:

- ощущение усталости;
- плохой сон;
- раздражительность;
- головокружение;
- потеря аппетита;
- бледная кожа;
- выпадение волос.