

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Одной из распространенных проблем, с которой часто сталкиваются пожилые люди, является дефицит витаминов. В связи с тем, что человеческий организм синтезирует лишь незначительное количество витаминов, медики рекомендуют употреблять витаминные комплексы. Особенно актуально это для лиц пожилого возраста, так как отсутствие достаточного количества полезных веществ в рационе значительно повышает риск развития серьезных заболеваний.



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Большинство продуктов, которые употребляют в пищу пенсионеры (сахар, консервы, макароны и другие) практически не содержат в своем составе витаминов и являются очень малоценными с физиологической точки зрения. Это способствует развитию гиповитаминоза — скрытой формы витаминного голодания, при которой человек не получает с пищей достаточного количества витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Опасность гиповитаминоза заключается в том, что при таком состоянии у людей, особенно пожилого возраста, начинают развиваться всевозможные патологии и наблюдается обострение хронических заболеваний. Наиболее тяжелой формой, при которой наблюдается полное отсутствие витаминов в питании, является авитаминоз.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Любой сбой в нормальном функционировании организма начинается с нехватки витаминов и полезных веществ. Именно поэтому в пожилом возрасте так важно следить за правильным рационом и его разнообразием. Нехватка минералов и витаминов проявляется частыми головными болями, простудами, чувством усталости и апатии. Для того, чтобы избежать ухудшения общего состояния, рекомендуется добавить в рацион следующие витамины:

1. Витамин А. Содержится в большом количестве в таких продуктах, как капуста, зелень, жирная рыба, сливочное масло. Дефицит этого витамина вызывает отсутствие аппетита, ломкость волос, ухудшение зрения и чувство постоянной усталости.
2. Витамины группы В. Содержится в семечках, орехах, молочных продуктах, яйцах, растительном масле. При недостатке этих витаминов рекомендуется исключить из рациона кофе, чай, алкогольные напитки. Симптомами дефицита являются раздражительность, нарушение сна, кожные высыпания, расстройство желудка и другие.
3. Витамин С. Содержится во фруктах, овощах и ягодах. Его недостаток вызывает ослабление зубной эмали, появление одышки, слабости в мышцах, частые простудные заболевания.
4. Витамин РР. Для его восполнения рекомендуется употреблять гречку, абрикосы, виноград, различные ягоды. Дефицит проявляется головокружениями, нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, появлением неприятного запаха изо рта, а также сухостью кожи и частыми головными болями.
5. Витамин D. Входит в состав рыбы, печени, грибов, жирных молочных продуктов. Так как этот витамин синтезируется под воздействием солнечных лучей, рекомендуется как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Дефицит имеет следующую симптоматику: частые перепады давления, развитие кариеса, появление болей в суставах, чувство усталости и раздражительности.
6. Витамин Е. Содержится в злаках, горохе, говяжьем мясе, свином сале, молоке и других. Недостаток ведет к появлению мышечной слабости, перепадам настроения, появлению темных кругов под глазами и пигментации кожи.
7. Витамин КК. Его уровень можно восполнить, употребляя яйца, фасоль, курицу, овощи и свиную печень. В результате недостатка наблюдается кровоточивость десен, анемия, постоянная усталость, частые кровотечения из носа.

Прежде, чем начать прием любого витаминного комплекса, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это позволит подобрать наиболее оптимальный препарат и принимать его в необходимой дозировке. Препараты следует приобретать в аптеке, предварительно ознакомившись с инструкцией.



КОМПЛЕКСЫ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

В настоящее время предлагается достаточно широкий выбор препаратов, которые помогут бороться с проблемой гиповитаминоза и улучшат общее состояние организма. Каждый из них имеет собственные особенности и преимущества. Для достижения максимально эффективного результата следует внимательно относиться к выбору витаминного комплекса. Наиболее популярными являются следующие средства:

1. Гексавит. Представляет собой комплекс витаминов А, В, В2, В6, С, РР и рекомендуется в качестве препарата для борьбы с авитаминозом. Является эффективным средством, которое восполняет нехватку витаминов в организме, а также помогает справляться с офтальмологическими проблемами у людей пожилого возраста.
2. Ундевит. Содержит 11 витаминов, укрепляет иммунитет, снижает вероятность развития простуды и других заболеваний. Каждое драже содержит суточную норму полезных веществ.
3. Витрум Центури. Является хорошим препаратом для пожилых людей, повышает умственную и физическую активность, укрепляет иммунитет, снижает риск развития сердечных заболеваний.

Употреблять любые витаминные комплексы необходимо курсами, между которыми обязательно делается перерыв. Важно следовать инструкции к препарату, а начинать прием витаминов лучше всего осенью. Связано это с тем, что в летний период потребность в дополнительных витаминах снижается, так как в это время человек употребляет в пищу больше овощей и фруктов.

