

ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ?

Авитаминоз — это состояние, вызванное недостатком витаминов в организме.

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья, и их нехватка может привести к различным заболеваниям.

СИМПТОМЫ АВИТАМИНОЗА:

- Усталость и слабость
- Нарушения в работе иммунной системы
- Проблемы с кожей (сухость, шелушение, высыпания)
- Проблемы со зрением
- Заметные изменения в волосах (выпадение, ломкость)
- Боли в мышцах и суставах
- Неправильная работа органов пищеварения



СВЯЗАТЬСЯ
С НАМИ:



184211, МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. АПАТИТЫ, УЛ. СОСНОВАЯ, ДОМ 23А

☎ (8-81555) 7-68-34

✉ sopi51@yandex.ru

Государственное областное автономное учреждение
социального обслуживания населения
“Апатитский комплексный центр социального
обслуживания населения”

Стационарное отделение
для престарелых и инвалидов



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

АВИТАМИНОЗ

ЧТО ЭТО И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?





ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА:

- Неправильное питание: недостаток овощей и фруктов, малое количество белка и жиров.
- Пищеварительные расстройства: болезни желудка и кишечника могут затруднять усвоение витаминов.
- Избыточный стресс и физическая нагрузка, которые увеличивают потребность в витаминах.
- Неправильное хранение пищи, что может привести к разрушению витаминов.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ АВИТАМИНОЗ?

Если вы заметили у себя симптомы авитаминоза, не откладывайте визит к врачу. Он сможет провести необходимые анализы и назначить соответствующее лечение, включая изменение диеты или прием витаминных добавок.

Помните! Заботьтесь о своем здоровье и не забывайте о важности витаминов для вашего организма. Сбалансированное питание — ключ к хорошему самочувствию и активной жизни!

Берегите здоровье — будьте активными и счастливыми!



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ АВИТАМИНОЗ?

- Поддерживайте сбалансированное питание: убедитесь, что ваш рацион включает разнообразные источники витаминов.
- Употребляйте свежие продукты: Овощи, фрукты и цельнозерновые продукты — важные источники необходимых витаминов и минералов.
- Принимайте поливитамины: Если у вас есть ограничения в питании или особые медицинские состояния, проконсультируйтесь с врачом о приеме витаминных комплексов.
- Следите за своим здоровьем: Регулярные медицинские осмотры помогут выявить недостаток витаминов на ранней стадии.

