**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/>