**Какие витамины пить детям и взрослым осенью?**

Независимо от того, сколько вы в летний период ели фрукты и овощи - за летний период запастись на весь год витаминами невозможно. Начало и середина осени — самое подходящее время, чтобы укрепить свой иммунитет дополнительным приемом витаминных комплексов. Это важно, как для взрослых, так и для детей, ведь впереди учебный год, где значительно возрастает риск подхватить ОРВИ.

**Содержание**

1. [Признаки дефицита витаминов в организме](https://www.normospektrum.ru/useful-info/kakie-vitaminy-pit-detjam-i-vzroslym-osenju?ysclid=lowutz1wp5717645238#t1)
2. [Какие витамины нужно пить детям осенью](https://www.normospektrum.ru/useful-info/kakie-vitaminy-pit-detjam-i-vzroslym-osenju?ysclid=lowutz1wp5717645238#t2)
3. [Какие витамины нужно пить осенью взрослым](https://www.normospektrum.ru/useful-info/kakie-vitaminy-pit-detjam-i-vzroslym-osenju?ysclid=lowutz1wp5717645238#t3)
4. [Какие витамины пить в зависимости от пола](https://www.normospektrum.ru/useful-info/kakie-vitaminy-pit-detjam-i-vzroslym-osenju?ysclid=lowutz1wp5717645238#t4)
5. [Современные препараты](https://www.normospektrum.ru/useful-info/kakie-vitaminy-pit-detjam-i-vzroslym-osenju?ysclid=lowutz1wp5717645238#rec647472974)

**Признаки дефицита витаминов в организме**

Витамины активно участвуют в процессе жизнедеятельности человека. Одной из главных задач является участие в обмене веществ и создание условий для стабильного и правильного протекания физиологических процессов.

Недостаток витаминов осенью - одна из самых распространенных проблем, но мало кто знает про признаки, которые указывают на дефицит этих полезных веществ.

**Признаки дефицита витаминов в организме:**

* Ухудшение состояния кожи, ногтей и волос;
* Слабый иммунитет, частые простуды и усталость;
* Нарушения работы ЖКТ;
* Снижение работоспособности, сонливость, апатия;
* Подавленные эмоциональные состояния;
* Ослабление состояния в теле.

При дефиците какого-либо витамина вы можете ничего и не почувствовать, а ногти, кожа и волосы непременно начнут сигнализировать об авитаминозе. Поэтому стоит быть особенно внимательным в осенний период к своему внешнему виду - состоянию кожи и волос.

Симптомы авитаминоза зависят от того - какого витамина в вашем организме не хватает.

Например, врачи утверждают, что причиной сезонной депрессии, бессонницы и нарушения нормальной для вас (повышения или снижения) массы тела может служить дефицит витамина D. Такой витамин крайне необходим для нормального функционирования внутренних органов и систем организма.

**Осенью организм испытывает недостаток витаминов. Это происходит по следующим причинам:**

* Осенью в наших широтах не удается принимать солнечные ванны. Поэтому, наш организм испытывает недостаток витамина D. Осенью он перестает вырабатываться полностью — этот витамин образуется только при ярком солнце и в определенные часы, при условии частого времяпровождения под солнечными лучами.  В результате у ребенка развивается склонность к хандре и депрессии, он быстрее утомляется, а иммунитет слабеет.
* Осенью заканчивается сезон фруктов (качественных, насыщенных витаминов), в результате организм получает меньше витамина С — защитника от усталости, простуды и стресса.
* Начало учебных будней. В этот период школьники и детсадовцы испытывают эмоциональное и умственное напряжение, им необходимо дополнительное поступление витаминов-защитников клеток головного мозга. В1, В5, В6, В12, С, Е, А, фолиевая кислота (В9) - эти витамины снижают утомляемость и беспокойство.
* Суммируя особенности осеннего периода, можно сказать, что это ­­приводит к недостатку витаминов у детей. Это витамины D, С, Е, А, В1, В5, В6, В12.

Врачи считают, что чаще всего организм испытывает дефицит не одного витамина, а целого комплекса, поэтому рекомендуется пить именно витаминные комплексы.

**Какие витамины нужно пить осенью**

**Медики различают три степени нехватки витаминов:** авитаминоз, гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.

1. Авитаминоз — дефицит витамина. В зависимости от того, какого витамина не хватает организму, выделяют авитаминоз витамина С, авитаминоз витамина А и т.д. Возникают такие состояния из-за однообразного и недостаточного питания, когда тот или иной витамин перестает поступать с пищей. В результате нарушаются обменные процессы, и у человека развиваются яркие симптомы дефицита витаминов.
2. Гиповитаминоз - организм получает витамины, но их количество недостаточно для полноценного обеспечения биохимических процессов в организме.
3. Субнормальная обеспеченность витаминами - ранняя стадия дефицита. У человека еще нет симптомов гипо- или авитаминоза, но они проявятся при продолжающейся недостаточности витаминов, вследствие скудного питания, образа жизни, стресса.

**Рассмотрим самые важные витамины на осень для иммунитета человека:**

* Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для синтеза коллагена и поддержания здоровья соединительной ткани. Он укрепляет сосуды, стабилизирует мембраны иммунных клеток, повышает устойчивость организма к инфекциям и улучшает эмоциональный фон.
* Витамин Е — жирорастворимый витамин, один из сильнейших антиоксидантов. Он поддерживает здоровье половой системы, нормализует функцию печени, улучшает состояние кожи и укрепляет иммунитет.
* Витамин А — антиоксидант, который участвует во многих иммунных реакциях, препятствует старению кожи.
* Витамин D играет важную роль в правильном обмене кальция, фосфора и поддержании здоровья иммунитета. Основной объем витамина D вырабатывается кожей под воздействием УФ-лучей. У 70–95% населения России - дефицит этого витамина, поэтому важно принимать профилактические дозы витамина D в составе препаратов.
* Витамин В6 участвует в большом количестве биохимических реакций и необходим для синтеза белков. Пиридоксин важен для нормального функционирования Т-клеток иммунитета и поддержания здоровья нервной системы.
* Витамин В12 — важный элемент для образования клеток крови, в том числе лейкоцитов. Также В12 участвует в регуляции нервной деятельности и работе эндокринной системы.
* Омега-3 — один из видов жирных кислот, которые необходимы организму для регуляции жирового обмена, контроля уровня холестерина и поддержания здоровья сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем. Это вещество не относится к витаминам, но не менее важно для укрепления иммунитета.