

# ДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Недостаток тех или иных веществ в организме проявляется далеко не сразу, но визуально всегда заметен. Это длительный процесс, действующий «накопительно», только, к сожалению, в противоположную сторону, то есть состояние ухудшается. А когда проблема становится явной, с ней бывает сложно справиться, потому что восполнение недостающих микроэлементов и витаминов – процесс длительный, требующий усилий и значительных временных затрат.

## Дефицит железа

- ↘ постоянная утомляемость
- ↘ нехватка энергии
- ↘ головные боли и апатия
- ↘ неспособность сконцентрироваться

## Железо содержится в

- ↗ говядина
- ↗ печень говяжья
- ↗ сырая свекла

## Дефицит витамина B12

- ↘ утрата памяти
- ↘ скачки настроения
- ↘ депрессивное состояние

## Витамин B12 содержится в

- ↗ моллюски и устрицы
- ↗ печень и мясо
- ↗ яйца
- ↗ молочные продукты

## Дефицит йода

- ↘ слабый иммунитет

## Йод содержится в

- ↗ морские водоросли
- ↗ рыба и морепродукты
- ↗ яйца

## Дефицит витамина D3

- ↘ слабость в мышцах
- ↘ снижение иммунитета

## Витамин B3 содержится в

- ↗ рыба жирных сортов
- ↗ желток куриного яйца



Дефицит витаминов и минералов – часто встречающаяся проблема современных людей. Разные возрастные категории: дети, молодые женщины, пожилые люди, а также вегетарианцы имеют повышенный риск комбинированных дефицитов. Оптимальный вариант застраховаться от недостатка ценных веществ в организме – соблюдать диету, содержащую весь спектр полезных для здоровья продуктов, и вести здоровый образ жизни.