**Балалардағы дәрумен жетіспеушілігі және дәруменсіздік (авитаминоз), белгілері және емдеу жолдары**

Авитаминоз деген не? Сарышұнақ аяздың беті қайтып, көктем жақындаған сайын әлдебір жылылық пен шуақты күтіп тағатсызданғанымызбен, сол көктемде өмірдің күнделікті проблемалары жетпегендей, әлсіздік балағымыздан тартып, авитаминоз жағамызға жармасқанда не істерімізді білмей дал болып жатамыз.  Жалпы дәрумендер туралы жазып жүрміз. Ал бүгін авитаминозға шалдыққанда не істеу керек? Жалпы авитаминоз деген не? Осы сұрақтарды талқыға саламыз.

Авитаминоз - әлдебір дәруменнің ағзаға жетіспеушілігінен туындайтын ауру. Көктем келгенде біздің ағзамыз тез шаршап, ұйқыға жата кеткісі келіп тұрады, депрессияға тез берілеміз, кейбір жағдайда шашымыз түсіп, ерніміз жарық-жарық болып кетеді. Міне, осы жағдайлар авитаминоз ауруының тууынан болады.  Көбіне көктем кірген бойда әлсіздікті сезінсек, "Болды, мен авитаминозбын" деген қорытынды шығарамыз. Әлбетте, дұрыс емес. Шын мәнінде авитаминоз өте жаман аурулардың қатарына кіреді. Қазақ ауруларды дауыстап айтудың өзін жаман ырым деп білген. Аурудың алғашқы белгілері білінген бойда, оны бірден жоюға тырысыңыз. Ағзама қандай дәрумен жетіспейтінін қалай білемін? Егер ұйқыңыз қашып, тәбетіңіз жоғалса, басыңыз солқылдап ауыра бастаса, ағзаға В1 мен В9 дәрумендері жетіспейді деген сөз. Есте сақтау қабілетінің нашарлауы, іштің ауруы В12 дәруменінің жетіспеушілігінен туады. D мен Е дәрумендері жетіспесе, ол бірден байқалмайды. Тез арықтау, терлей беру осы дәрумендердің азаюынан хабар береді. Сондай-ақ, В15, К, РР дәрумендердің аздығын да өздігімізден анықтау қиынға түседі.

Авитаминоздан қалай емделемін? Алтын қағида. Дұрыс тамақтану. Құрамында дәрумендері көп тамақтарды талғап жеңіз. Мысалы С дәруменін  жеткілікті мөлшерде алу үшін күніне 25 стақан таза алма шырынын немесе 4 стақан апельсин не шабдалы шырынын ішу керек. Ал ағзаңызға В1 дәрумені жетіспейтін болса, күн сайын бір келі қара нан мен жарты келі майсыз ет жеген дұрыс. Кальцийдің жетіспеушілігін жойғыңыз келсе, күн сайын 1,5 литр сүт ішкен жөн немесе 300 г. ірімшік жеңіз.   Дұрысы - кәдімгі көкөністерден бастаңыз. Әрі оларды сатып алуды қалтаңыз да көтереді. Пияздың құрамында темір, калий басқа да микроэлементтер бар, дәрігерлер ай сайын тамаққа 600-700 грамм пияз қосуы керек дейді. Сәбіз - ең пайдалы көкөніс. Оның құрамында  В1, В2, В6, С, Е, РР, К дәрумендерімен қатар минералды тұз да бар. Сәбіз көздің көруін жақсартып, терінің жақсаруына әсер ете алады.  Қызылшаны да көбірек жеңіз. Оның шаршауды басып, депрессиядан құтқаратынын көбіміз біле бермейміз.  Дегенмен, авитаминоздың белгілері біліне бастағанда дәрігердің нұсқаулығынсыз көкөністер мен тамақтарды қалай-солай жей беруге болмайды.