**Как предупредить авитаминоз**

Статистика неумолима: за последние десятилетия количество жизненно необходимых веществ в почвах сократилось на одну треть. Современная пища удовлетворяет потребность организма в витаминах и минералах только на 6–8 %, иными словами, мы живём в их постоянном дефиците. Помимо этого, человек зачастую вредит себе сам, выбирая не те продукты или неправильно их сочетая. Какие привычки лишают нас столь ценных витаминов – в материале ниже.

**Жарение и готовка во фритюре**

Количество витаминов в продуктах уменьшается и на всех этапах хранения сырья, кулинарного приготовления пищи и хранения готовых блюд. Употребляйте продукты, прошедшие минимальную обработку.

**Пренебрежение местными продуктами**

То, что фрукт, привезенный издалека, красивый, сочный и вкусный совсем не означает, что он принесет больше пользы, чем смородина с бабушкиного огорода. Традиционно больше всего пользы приносят и лучше всего усваиваются продукты, выращенные в вашем регионе.

**Курение**

В 1 сигарете содержится 48 ядов, 3 млрд свободных радикалов, на обезвреживание которых тратится 20–60 мг витамина С. Именно это количество является нашей суточной потребностью: обезвредив сигарету, организм остается незащищённым от последующих воздействий.

**Эксперименты с диетами**

Сегодня модно говорить о том, что каждый имеет право на свою продуктовую религию. Но не каждому организму идет на пользу увлечение только растительной пищей или голоданиями. Или внезапными перескоками с диеты на диету. Довольно часто это приводит к дефициту различных веществ в организме. **Пренебрежение кисломолочными продуктами**

Кефир и ряженку можно не любить, но именно нормальная микрофлора кишечника участвует в усвоении и синтезе многих витаминов и минералов. А нормальная флора во многом формируется регулярным приемом кисломолочных продуктов. Это аксиома, которая признана диетологами всего мира. **Прием витаминных таблеток вместе с едой**

Нельзя сочетать минеральные компоненты с кашами (злаковыми), чаем, жирами в пище, это ухудшает (или даже полностью препятствует) их усвоение. Иными словами, проглотить витаминную таблетку лучше не за завтраком, запивая ее чаем, а выждав после него не менее часа.