**Витамины для пожилых – залог сохранения бодрости тела и духа**

Гиповитаминоз, или, попросту говоря, недостаток витаминов в организме, – распространенное явление среди наших немолодых соотечественников. Между тем уже давно доказано, что именно эти «волшебные вещества» помогают дольше оставаться пожилым людям полными сил и не болеть. И напротив, долговременный дефицит витаминов ускоряет приход больной и немощной старости.

**Азбука здоровья и долголетия**

 

***Список витаминов, которые способны замедлить процессы старения, улучшить общее самочувствие пожилого человека и предотвратить риск развития тяжких недугов, включает в себя едва ли не половину латинского алфавита:***

* A и E. Их не зря называют витаминами молодости – они помогают бороться с процессами старения на клеточном уровне. В пожилом возрасте они спасают от проблем с сосудами, ухудшения зрения, сухости кожи и выпадения волос.
* B. Эта целая группа витаминов, которая поддерживает в порядке состояние кожных покровов, регулирует работу сердца, нервной и эндокринной систем. Рибофлавин (B2) не дает потерять остроту зрения и впасть в депрессию, а B3 нормализует сон. Витамин B6 защищает от «прострелов» в области поясницы, B9 (фолиевая кислота) – от анемии, а B12 – от инсультов и сердечных заболеваний.
* D. Необходим для нормального усвоения кальция, который, в свою очередь, нужен для предотвращения остеопороза в пожилом возрасте, особенно у женщин.
* K. Еще один витамин, который помогает усваиваться кальцию. К тому же филлохинон повышает свертываемость крови, чем снижает риск возникновения кровотечений.
* C. Всем известная аскорбиновая кислота отвечает за стойкость иммунитета, разжижает кровь, участвует в холестериновом обмене и синтезе коллагена, который необходим для хрящей и сухожилий).
* PP. Нормализует артериальное давление и работу нервной системы. А еще никотиновая кислота помогает организму бороться с раковыми клетками.
* F. Благодаря фолиевой кислоте из организма пожилых людей выводится холестерин, в результате чего нормализуется артериальное давление и сердечный ритм.

**Почему пожилым необходимо принимать витамины дополнительно**

Есть несколько причин, по которым в пожилом возрасте может возникнуть гиповитаминоз:

* Несбалансированный рацион. Организовать правильное питание немолодых людей получается не у всех и не всегда. Стол отечественных пенсионеров зачастую «грешит» монотонностью, большой калорийностью и бедностью на витамины и минералы.
* Меньший объем пищи. Из-за небольшой физической активности немолодым людям необходимо меньше кушать, а потребность в витаминах и некоторых минералах у них увеличивается.
* Износ организма, прием медикаментов, алкоголя, никотиновая зависимость и хронические болезни. Состояние желудочно-кишечного тракта и ферментных систем не позволяет полезным веществам из пищи всасываться в полном объеме.
* Невозможность долгого пребывания на солнце. Синтез витамина D3 не происходит без воздействия ультрафиолета, отсюда – его дефицит в организме.

Выходов из ситуации может быть два.

***Первый*** – ввести в рацион максимальное количество продуктов с содержанием витаминов. Такой шаг даст результат только в том случае, если пожилой человек остается физически активным.

***Выход второй*** – восполнять дефицит с помощью приема поливитаминных комплексов. В таких аптечных препаратах в необходимых количествах и пропорциях содержатся не только витамины, но и необходимые для нормальной жизнедеятельности организма минеральные вещества.

**Норма витаминов для пожилых мужчин и женщин – есть ли разница?**

Потребность витаминов для пожилых людей может различаться в зависимости от их пола (ввиду особенностей организма):

Мужчины «за 50» больше нуждаются в витамине K, чем женщины того же возраста. Их ежедневная норма – 80 мкг, в то время как женщинам достаточно 65 мкг.

Больше мужчинам необходимо и витамина E: 10 ME в день против женской «дозы» 8 ME.

А вот витамин D, в котором женщины особо нуждаются с наступлением менопаузы, мужчинам в препаратах назначают с осторожностью – имеется ряд противопоказаний для их применения.

*В любом случае определить, в каких именно витаминах нуждается пожилой человек, и какой поливитаминный комплекс сохранит здоровье и бодрость, может только лечащий врач.*