

*Ефремов Александр Юрьевич*

канд. пед. наук, доцент

*Рукинова Анастасия Игоревна*

студентка

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АВИТАМИНОЗА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* как отмечают авторы, в современном мире люди часто сталкиваются с проблемой авитаминоза. Особенно опасен авитаминоз для подрастающего организма, который только формируется. Основной целью статьи является изучение последствий авитаминоза на подрастающий организм и поиски решений по профилактике авитаминоза.

*Ключевые слова:* авитаминоз, организм, подростковый возраст.

На сегодняшний день в витаминологии остро стоит проблема изучения последствий, к которым приводит авитаминоз. Возникновение авитаминоза у детей и взрослых обусловлено, как правило, несбалансированным питанием. Увлекаясь «вредной едой», людям часто недостает витаминов, для нормального функционирования организма. В связи с этим, авитаминоз – широко распространенное явление, особенно в периоды смены времен года. Редко встречается недостаток всего одного витамина, обычно, возникает авитаминоз какой-либо группы витаминов. Признаки авитаминоза известны: выпадения волос, ухудшение зрения, ломка ногтей, частая сонливость. При обнаружении таких симптомов следует задуматься о своем питании, если ситуация не измениться стоит посетить врача – витаминолога [3].

Подростковый возраст связан с различными психологическими особенностями физиологического роста, но хронический авитаминоз предполагает даже

отставание подростка в умственном и физическом развитии, деформацию скелета и другие плачевные последствия [6].

Исходя из актуальности проблемы, объекта и предмета были поставлены следующие задачи исследования: составление тезауруса ключевых терминов, входящих в название темы исследования и его предмета; определение теоретических особенностей авитаминоза и его причин; проведение диагностического эксперимента для выявления причин авитаминоза в подростковом возрасте.

Решение первой задачи показало, что авитаминозом является состояние недостатка витаминов в организме, который приводит к ослаблению иммунитета, и служит причиной появлению многих болезней, также может быть причиной обострения хронических заболеваний [1].

Решение второй задачи показало, что выделяют три варианта недостаточности авитаминоза: субнормальная обеспеченность; гиповитаминоз и авитаминоз.

Субнормальная обеспеченность – это первоначальный этап развития процесса авитаминоза, с некоторыми нарушениями биохимических процессов организма. Часто встречается у студентов. Для улучшения состояния в этом случае будет достаточно придерживаться сбалансированного питания.

Гиповитаминоз – это пониженное содержание витаминов в организме человека. Симптомы проявления: снижение аппетита, повышенная утомляемость, сонливость и снижение работоспособности.

Авитаминоз – это патологическое состояние, при котором отмечается полное отсутствие нужного витамина, при таком состоянии симптомы будут резко выражены. Если его не лечить, последствия могут быть фатальными [4].

Главной причиной авитаминоза называют нерациональное и однообразное питание. Газировки и чипсы, «быстрая» еда – источники нехватки витаминов в еде [2].

Часто наш организм нуждается в повышенном употреблении тех или иных витаминов при заживлении каких-либо травм, при наличии заболевания. Но помимо витаминов организму также часто может нехватать микроэлементов.

Еще одна важная проблема состоит в том, что в современных продуктах питания промышленного производства витаминов становится все меньше и меньше из-за технологий выращивания и переработки [5].

### ***Список литературы***

1. Академик // Научно-технический энциклопедический словарь. Авитаминоз это [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ntes/24/Авитаминоз> (дата обращения: 06.02.2016).

2. Добро-есть // Медицина. Авитаминоз. Причины, симптомы и лечение авитаминоза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medicina.dobroest.com/avitaminoz-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-avitaminoza.html> (дата обращения: 06.02.2016).

3. Ефремов А.Ю. Значение витаминов для организма в подростковом возрасте / А.Ю. Ефремов, А.А. Шахова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 438–439.

4. Медицинская энциклопедия // Авитаминоз: симптомы, признаки, лечение, профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lechenie-simptomu.ru/avitaminoz> (дата обращения: 06.02.2016).

5. Med2live // Что такое авитаминоз и как с ним бороться? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med2live.ru/что-такое-авитаминоз-и-как-с-ним-бороться.html> (дата обращения: 07.02.2016).

6. W-world // Признаки авитаминоза и методы борьбы с нехваткой витаминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.w-world.u/articles/1019.html> (дата обращения: 08.01.2016).