Какими витаминами укреплять иммунитет осенью и необходимые анализы

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.09.2022

Дата мероприятия / события: 14.09.2022

г. Москва

Чаще всего людям не хватает 11-15 минералов и витаминов. Данная цифра растёт с наступлением холодов и уменьшением количества солнца на улице. Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор рекомендует пропивать курсы витаминов осенью, а также перечисляет актуальные для холодного времени года анализы.

Чаще всего людям не хватает 11-15 минералов и витаминов. Данная цифра растёт с наступлением холодов и уменьшением количества солнца на улице. Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор рекомендует пропивать курсы витаминов осенью, а также перечисляет актуальные для холодного времени года анализы.

“Осенью рекомендую обязательно пропивать курс витамина Д. Больше половины жителей Земли страдают от дефицита витамина Д. Если летом было мало солнечных дней, или вы не съездили в отпуск, можно даже витамин Д3.Главное - любой курс витаминов начинать с приёма у врача и сдачи анализов на дефициты в организме,” – объясняет доктор Кутушов.

Главный витамин А - ретинол, антиоксидант. Защитник нашего организма, регулятор зрения и участник регенерации гормонов.

Витамин D. В организм D3 поступает с пищей и солнечным светом, он синтезируется в коже и активизируется в печени. Там он превращается в 25-гидроксивитамин D, а в почках переходит в Кальцитриол - активную форму витамина D.

Витамин С повышает устойчивость к инфекции, участвует в синтезе коллагена и является основным материалом соединительной ткани. Недостаток витамина В12 влияет на содержание железа в организме.

Витамины группы В влияют напрямую на нашу нервную систему.

В организме человека всего не хватает цинка, йода, силена и т.д.

Анализы, которые можно сдать осенью: 25-ОН витамин D, Витамин В12, Ферритин, Гемоглобин, MCV, WBC, Инсулин, Гликированный гемоглобин, Общий холестерин, Билирубин и белок общие.

“Рекомендую осенью, как и летом, запасаться витаминами. Кушайте сезонные овощи и фрукты, затем переходите на цитрусовые, и вашему организму будет легче бороться с простудами,” - рекомендует Михаил Кутушов

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/146587/