

При недостатке витаминов возникают заболевания с характерными симптомами: гиповитаминозы витамина С — цинга, витамина В₁ — бери-бери, витамина РР — пеллагра, витамина D — рахит.

Частичное витаминное голодание вызывает патологический процесс, называемый гиповитаминоз, причины которого могут быть экзогенными и эндогенными.

□ Экзогенные. Недостаточное содержание витаминов в пище (отсутствие зелёных растений, жиров в рационе, температурная обработка продуктов).



□ Эндогенные. Плохое усвоение витаминов в связи с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени (отсутствие липазы и жёлчных кислот при [панкреатитах](#), холециститах, энтеритах); повышение потребности в витаминах у беременных, спортсменов, при инфекционных заболеваниях; расстройства функции органов, синтезирующих витамин из предшественников (синтеза витамина А из каротина в печени, превращение витаминов группы В в коферменты); повышенная потеря витаминов (при сильном потоотделении — витамина С, полиурии — витамина В₁); присутствие химических веществ, подавляющих активность витаминов или вытесняющих их из обменного процесса (овидин для биотина, дикумарин для витамина К).

Гипервитаминозы могут быть при избыточном потреблении витаминов А и D, чаще с лечебной целью.

Говоря про недостаток витаминов, нельзя не сказать и о скрытых формах [витаминовой недостаточности](#)

. причины могут быть самые разнообразные, начиная от нехватки в пище (самая частая), заканчивая редкими видами инфекций. Тем не менее, качество и продолжительность жизни могут быть сильно снижены. Также существует много мифических представлений у пациентов, что избыточное потребление витаминов вредно. На самом деле при достаточном поступлении эти биологические соединения выводятся почками вместе с мочой. А их токсическое влияние проявляется только при превышении разрешенных доз в 5, а то и более раз. Фактически это означает, что не стоит опасаться передозировать витаминный препарат, гораздо более опасно не принимать его вовсе.

Интересные статьи:

1) [Гипотермия](#)

2) [Заживление ран](#)

3) [Стадии резистентности и истощения](#)