

Уже всем давно известно, что без витаминов у человека начинают появляться проблемы в работе внутренних органов и систем.

Многие из витаминов и микроэлементов оказывают самое прямое влияние на репродуктивное здоровье населения. Среди них особо стоит отметить следующие: Витамин А участвует в синтезе промежуточного продукта половых гормонов. При его недостатке в рационе у мужского населения нарушается процесс образования сперматозоидов, а у женщин может развиваться даже бесплодие. Витамин Е в недостаточном количестве вызывает снижение образования семенной жидкости у мужчин, а у женщин может прерываться беременность на разных сроках. Витамин С практически универсальный, оказывает влияние на работу многих систем органов. Приём в больших дозах этого витамина позволяет даже избавиться от некоторых разновидностей мужского бесплодия. Фолиевая кислота необходима для правильного развития ребёнка в утробе матери. Её недостаток в организме женщины до беременности и в первые месяцы вынашивания ребёнка приводит к развитию врождённых дефектов в нервной системе малыша. Йод нужен для нормальной работы щитовидной железы, без которой правильное функционирование половой системы просто невозможно. Если женщине во время беременности этого элемента катастрофически не хватает, то есть большая вероятность, что ребёнок родится с диагнозом "кретинизм". Можно много говорить и об остальных витаминах и минералах, но вывод должен быть только один, репродуктивное здоровье – это одна из важных составляющих общего здоровья человека. Какое оно будет, во многом зависит от нашего питания.