

# Зимние витамины: помогаем иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не выдалась, человеческий организм недополучает многих необходимых веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и, как следствие, мы становимся отличными мишенями для вирусных и простудных заболеваний.

Именно поэтому зимой наш организм нуждается в особой витаминной поддержке, а не получая ее, устраивает забастовку. Утром отказывается просыпаться, вечером засыпать, как положено, а в течение рабочего дня накатывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей так и в составе витаминных комплексов.

Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце.

Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипervитаминозу.



# Зимние витамины: помогаем иммунитету

## Какие продукты лучше есть зимой

### **Овощи** (отварные, запеченные, тушеные):

растительная клетчатка, содержащаяся в овощах и активированная температурной обработкой, свяжет токсины и выведет их из организма, а также предохранит от окисления витамины, которые уже попали в ваш организм.



### **Замороженные фрукты и ягоды:**

в процессе заморозки в фруктах и ягодах остается около 90% витаминов. Важным условием сохранения этих витаминов является употребление фруктов и ягод сразу же после размораживания.



### **Квашеная капуста:**

богатейший источник витамина С. Издавна кислую капусту употребляли не только в качестве закуски, но и как средство профилактики недостатка витамина С в организме.

Важно отметить, что больше витаминов в капусте остается, если при закваске использовать меньше соли.





# Зимние витамины: помогаем иммунитету

## **Морепродукты:**

морепродукты просто незаменимы в зимнем рационе. В них содержится полезнейшие витамины группы В и РР. Они богаты йодом, калием, магнием, натрием и массой других элементов, необходимых для поддержания иммунитета в норме.



## **Зеленый лук:**

очень многие люди зимой выращивают зеленый лук. Дело нехитрое – достаточно баночки с водой и обычной луковицы. А между тем, зеленые ростки чрезвычайно богаты витаминами В1, В2, РР, а также витамином С.



## **Цитрусовые:**

главная ценность цитрусовых – это витамин С. Кислинка лимона, мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты. Цитрусовые, конечно же, очень полезны. Но не стоит злоупотреблять ими. Эти фрукты способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.



# Зимние витамины: помогаем иммунитету

## **Киви:**

- чемпион по содержанию витамина С. Всего одного киви в день достаточно для восполнения суточной нормы этого витамина. Кроме витамина С в киви содержатся и витамины группы В, а также различные минеральные вещества и клетчатка.



## **Гранат:**

гранат богат витаминами группы В, витамином С и незаменимыми аминокислотами, и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Это очень вкусный продукт, широко применяется в кулинарии, его можно употреблять ежедневно, как в виде сока, так и в виде приправы или добавки к блюдам: салатам, кашам, запеканкам.



## **Имбирь:**

В составе корня имбиря имеются эфирные масла, цинеол, феландрин, камфин, цитрал. Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, кальций, калий, железо, хром, магний. При простудных заболеваниях чай с добавлением имбиря мобилизует защитные силы, поднимает общий тонус организма





# Зимние витамины: помогаем иммунитету

## **Зеленый чай:**

в зеленом чае содержится много каротиноидов, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, К, РР, дубильных веществ, аминокислот, магния, меди, марганца, селена, цинка, хрома. Зеленый чай является отличным антиоксидантом и помогает организму бороться с инфекциями и вирусами.

При низком уровне гемоглобина и авитаминозе рекомендуется выпивать по чашке зеленого чая с изюмом или курагой за час до еды.



## **Молоко:**

в коровьем молоке содержится более 20 витаминов.

Больше всего в молоке сравнительно редкого витамина В2 (рибофлавина). Этот витамин играет важную роль в энергетическом обмене: превращает углеводы и жиры в энергию и улучшает состояние кожи.



# Зимние витамины: помогаем иммунитету

## Важные моменты витаминизации

Для того чтобы витамины попали из пищи в кровь, нужны специфические белки-переносчики.

Для их формирования необходимо обеспечить сбалансированное поступление оптимального количества белков в организм.

Для того чтобы витамины принесли больше пользы, берегите нервы. Во время стрессовых ситуаций витамины сгорают значительно быстрее.

**Запомните**, сладкое и мучное снижает уровень усвоения витамина С, если вы не в состоянии отказаться от таких продуктов питания, старайтесь употреблять больше продуктов, содержащих витамин С.

Кальций и фосфор, так необходимые для поддержания плотности костной массы, плохо усваиваются при дефиците витамина D (кальциферол). Летом витамин D вырабатывается естественным путем, под воздействием солнечного света.

Зимой вы можете получить кальциферол, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.

