



Витамины зимой.

Наверняка, Вы уже заметили, как с приходом зимы, по утрам становится, тяжелее просыпаться, а вечером засыпать. Утром переводите по несколько раз будильник, на работе залпом выпиваете несколько чашек кофе и все равно не можете проснуться? А к концу рабочего дня такая слабость, будто целый день мешки таскали? Все это очень похоже на то, что ваш организм объявил забастовку и требует витаминов.

Ситуация обостряется тем, что нехватка витаминов зимой приводит к ежедневному перееданию. Организм пытается из «пустой» пищи набрать хоть какую-то кроху полезных веществ. Повышенный аппетит заставляет съесть больше чем нужно организму. В итоге мы начинаем поправляться и становимся окончательно несчастными. Выход из этого порочного круга – забота о своем здоровье.

Какие витамины помогут нам не болеть и избавят от неприятных ощущений?

Наиболее важными составляющими, из-за нехватки которых, мы испытываем так называемый витаминный голод зимой: витамин А, Е, С, Р и витамины группы В.

Витамин А

Витамин А, или ретинол – это один из жирорастворимых витаминов, который участвует в образовании родопсина – компонента клеток глаза, палочек, отвечающих за сумеречное зрение. Витамин А участвует в построении клеточных мембран, способствует нормальному формированию эпителия кожи. У него очень выражены антиоксидантные свойства, что способствует укреплению иммунитета в зимнее время.

Витамин Е

Витамин Е, или токоферол, его относят к жирорастворимым витаминам, является универсальным защитником клеточных мембран от окисления благодаря выраженным антиоксидантным свойствам. Обладает выраженными иммуностимулирующими свойствами, помогая организму противостоять инфекциям.

Витамин С

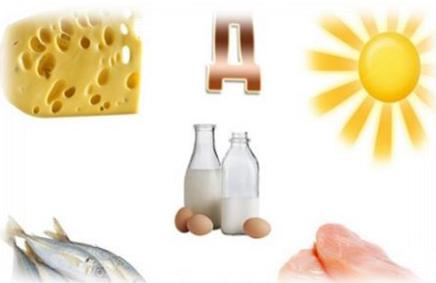
Витамин С, или аскорбиновая кислота, принимает участие в образовании коллагена, способствуя укреплению стенок сосудов, способствует преобразованию холестерина в жирные кислоты и выведению его избытка из организма, это активный антиоксидант, участвует в обезвреживании веществ в печени. Является эффективным иммуномодулятором: стимулирует выработку противовирусного интерферона. Его регулярный приём ускоряет выздоровление, применяется для профилактики осложнений после болезни.

Витамин Р

Витамин Р, больше известный, как аскорутин, совместно с витамином С принимает участие в реакциях окисления и восстановления, увеличивает прочность и эластичность стенки сосудов, поэтому эффективно применяется при носовых кровотечениях. Входит в антиоксидантный комплекс вместе с витаминами С, Е и А.

Витамины группы В

Витамины группы В – это целая группа схожих по строению веществ, регулирующих целый ряд метаболических процессов в организме. Витамин В1 участвует в стабилизации работы нервной системы, в высвобождении энергии из углеводов. Витамин В6 применяется для профилактики заболеваний нервной ткани (невралгий и тугоухости). Витамин В9 участвует в деятельности мужских половых органов и нужен беременным женщинам, а без витамина В12 нормально не могут протекать процессы кроветворения. Зимой эти витамины помогают организму приспособиться к сложным и меняющимся условиям.



Витамин Д. Благодаря витамину **Д** кальций (**Ca**), фосфор (**P**), витамин А, магний и многие другие полезные вещества, содержащиеся в пище, всасываются в организм через тонкий кишечник. Поэтому его нехватка отражается на поступлении полезных микроэлементов. Кроме того, витамин **Д** регулирует обменные процессы, является стимулятором синтеза некоторых гормонов и роста клеток, а еще необходимым компонентом для правильного роста скелета, работы сердца, свертывания крови. Его дефицит становится причиной рахита у детей, остеопороза у пожилых людей и боли в

суставах. Также витамин **D** выступает в качестве регулятора деятельности нервной системы. Он поддерживает иммунную систему, влияет на работу щитовидной железы, помогает худеть и улучшает настроение. Неслучайно именно зимой, когда мало солнца, мы чаще всего впадаем в депрессию и апатию. Основным источником витамина **D** является солнце. Зимой, если есть солнце, старайтесь совершать долгие прогулки и еще зимой очень важно употреблять продукты, богатые содержанием витамина **D** (жирные сорта рыбы считаются абсолютными лидерами по содержанию витамина **D**), а также молоко и его производные, яйца, грибы).

В каких продуктах можно найти витамины зимой?



Замороженные овощи, фрукты и ягоды. При замораживании сохраняется более **90%** витаминов. Чтобы их столько же осталось, размораживать запасы необходимо непосредственно перед употреблением.

Квашеная (кислая) капуста — самый богатый источник витамина С зимой. С давних времен кислую капусту использовали как лучшее средство профилактики и лечения цинги (недостаток аскорбиновой кислоты в организме). Чем меньше соли использовано



при ее заготовке, тем больше витаминов в ней хранится.

Запеченные, тушеные и отварные овощи. Растительная клетчатка, активированная температурной обработкой, свяжет и выведет из организма различные токсины и предохранит от окисления те витамины, которые есть в вашем организме.

Зеленый лук. Он богат витаминами **B1, B2, PP**, а витамина С в нем вдвое больше, чем у репчатого. Посадите его у себя на подоконнике — первый урожай соберете где-то через неделю. Купленную зелень залейте на час водой, чтобы нейтрализовать нитраты.

Шиповник считается эликсиром здоровья: содержит витамины С, группы В, PP, К, каротин, органические кислоты, пектиновые вещества. Пополнить сезонный дефицит витамина С можно правильным завариванием шиповника. Для этого **1** ст. ложку измельченных плодов залейте **300-400** мл воды, доведите до кипения, держите на малом огне **30** минут, настаивайте **10-15** минут, процедите через несколько слоев марли и выпейте в **1-2** приема.



Свежие фрукты. Киви, гранат и другие цитрусовые являются источниками витамина С. У цитрусовых следует съедать не только мякоть, но и более

плотные белесоватые части кожуры, которые разделяют плод на дольки. Эта часть плода особенно полезна.

Грецкие орехи это просто клад полезный веществ. Грецкие орехи содержат в себе массу полезных витаминов, микроэлементов и макроэлементов. Особенно они богаты витамином **B1, B6, B9, PP, C**, фосфором, марганцем, медью, кобальтом, калием, кальцием, магнием, фосфором. Идеальным вариантом будет употребление **3-х** свежеччищенных, сырых ореха в день.



Имбирь. Содержит витамины С, **B1, B2, PP, A**, кальций, хром, железо, калий, магний. Считается прекрасным помощником при борьбе с простудой и гриппом.



Молоко. Коровье молоко содержит более **20** витаминов. Больше всего в нем сравнительно дефицитного витамина **B2 (рибофлавина)**. Это главный витамин энергетического обмена: превращает жиры и углеводы в энергию, а также улучшает состояние кожи.

Зеленый чай. Богатый каротиноидами, аскорбиновой кислотой, витаминами группы В, PP, К, аминокислотами, дубильными веществами, магнием, медью, марганцем, селеном, цинком, хромом. Это более **сильный антиоксидант**, чем черный чай, благодаря чему зеленый чай помогает организму бороться с различными вирусами и инфекциями, повышая иммунитет.



Не забывайте также про **морскую рыбу и морепродукты**. В них содержится целый ряд витаминов: **B1, B2, B6, B12** и PP. К тому же, с рыбой мы получаем йод, калий, магний, натрий и много других

элементов, необходимых во время ослабления иммунитета.

Витамины детям.

Рацион детей для получения важных элементов практически не отличается от взрослого – продукты-то те же используются. Чтобы пополнить витаминный запас, нужно давать малышам больше фруктов, желательно свежих и без термообработки, моркови и капусты, вареного в кожуре картофеля. Желательно пить витаминизированные чаи – отличные помощники иммунитету малыша. Вечно занятым взрослым придется выкроить время для регулярных прогулок – это укрепляет и закаляет ребенка.



Не следует забывать, что не всегда недостаток витаминов может быть из-за несбалансированного питания. В редких случаях, причина может таиться в нарушении работы внутренних органов. Поэтому консультация врача никогда не будет лишней.

Помощник врача-гигиениста Богданчук Т.В.