

Самые важные витамины осенью



Потребности нашего организма в витаминах могут меняться от сезона к сезону. Именно осенью погода начинает меняться, а в дополнение ко всему заканчивается и сезон летних овощей и фруктов. Поэтому необходимо обратить особое внимание на витамины осенью, способствующие поддержанию иммунитета. Однако не стоит спешить в аптеку и покупать различные препараты с длинным перечнем витаминов на упаковке. Лучше всего усваиваются организмом натуральные сезонные витамины, которые мы получаем с овощами и фруктами.

В первую очередь, это известный всем *витамин С*. Витамин С является мощным антиоксидантом, улучшает самочувствие и повышает иммунитет. Большое количество витамина С содержится в цитрусовых. Хорошим источником витамина С является квашеная капуста, болгарский перец, петрушка, репчатый лук, чай, заваренный из плодов красной или черноплодной рябины, черной смородины и шиповника.

Не менее важен и прием *витамина А* и каротина. Этот сезонный витамин проще всего найти осенью, ведь всем известно, что он содержится в моркови. Также витамин А можно получить из печени, сливочного масла, яичного белка, сыра, повысить запасы этого витамина в организме можно с помощью тыквы, томатов, яблок, облепихи, шиповника, рябины, петрушки и укропа.

Другим сезонным витамином считается *витамин Е*. Включайте в свое ежедневное меню оливковое, кукурузное, подсолнечное льняное или миндальное масло. Помимо растительных масел витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.

Настоящий сезонный витамин иммунитета – это *витамин В*. Этот витамин можно получить, если включить в свой рацион капусту, морковь, бобовые, картофель, сельдерей, грецкие орехи, овсяную и гречневую крупу, свинину, печень, почки, сердце, молоко и яичные желтки.

Не менее важен и *витамин D*, который зимой будет получить довольно сложно. Осенью понежиться на солнышке уже не получится, поэтому стоит включить в свое меню сливочное масло, яичный желток, сыр, жирную сметану и сливки.

Это основные витамины осенью, на которые стоит обратить внимание, однако не стоит забывать и о других не менее важных сезонных витаминах. Так, *фолиевая кислота* также необходима для поддержания хорошего иммунитета, она содержится в печени, орехах, шпинате, ржаной муке и какао-порошке. Не обойтись осенью и без *витамина Н* или биотина, который содержится в говяжьей печени, почках, сердце, в куриных яйцах, в треске, курице, овсяных хлопьях, дрожжах и горохе. Необходимый нашему организму *витамин К* содержится в шпинате, зеленом горошке, томатах и соевых бобах.

Осенью еще полно «домашних» яблок, а это прекрасный источник витамина С, а также клетчатки и пектина. Сезонные витамины можно получить и из груш, которые служат источником фолиевой кислоты. К осени у многих поспевают виноград – источник витаминов группы В и Р. Хурму можно будет найти только с наступлением заморозков, это кладезь полезных веществ и витаминов, а значит, не стоит терять шанс побаловать свой организм свежей порцией сезонных витаминов.

Чаще бывайте на свежем воздухе, питайтесь правильно, и тогда простуды вам будут не страшны. Включите в свой рацион свежие овощи и фрукты, и тогда вы будете ежедневно получать порцию сезонных витаминов, ярких вкусов и хорошего настроения. Пусть ваша осень будет яркой, теплой и солнечной и ее не испортят никакие простуды и осенняя депрессия.