

«Заряжаемся» летом



Лето – пора фруктов и овощей, которые содержат витамины. В каких витаминах нуждается наш организм в жаркое время года?

Летом организму по-прежнему нужны витамины, но в силу изменения характера питания другие, чем зимой. Летом мы чаще всего не испытываем дефицит в витамине С (содержится в цитрусовых и красных фруктах), фолиевой кислоте (содержится в листовых зеленых овощах, бананах, дынях) и

витамины D (выработка стимулируется под воздействием солнечного света). Однако витамины А, Е и витамины группы В летом поступают в недостаточном количестве. Это связано с тем, что жара способствует снижению аппетита: пропадает желание потреблять мясные и жирные блюда, злаки и бобовые – все то, из чего мы получали эти витамины зимой. Чтобы восполнить дефицит витаминов А и Е необходимо употреблять в пищу морковь, тыкву, шпинат, петрушку, виноград, яблоки, орехи, злаковые и бобовые культуры. Что же касается витаминов группы В, то для восполнения их недостатка необходимо налегать на авокадо, бананы, бобовые, зерновые, птицу, сыр, яйца, рыбу, мясо, молоко.

Несмотря на солнечную погоду, летом для профилактики необходимо продолжать прием витамина D3. Солнце не всегда способно «насытить» организм витамином D в полной мере, поэтому прием профилактических доз данного витамина более чем оправдан.

Чтобы защитить кожу от избыточного воздействия УФ-лучей, помимо использования солнцезащитных кремов следует принимать витамины К, Е, D, С, А, бета-каротин и биотин.

Многие считают, что летом необходимо налегать на свежие фрукты, овощи и зелень, чтобы запастись витаминами на зиму. Данное заблуждение ошибочно, так как витамины – это активные соединения, какие сразу после поступления в организм принимают участие в обменах веществ, а, следовательно, не задерживаются в нем надолго.

Витамины нужны людям круглый год, так как они нуждаются в питательных веществах и антиоксидантах на протяжении всей жизни. Различные поры года требуют определенного количества тех или иных элементов, которые необходимы для восполнения энергии и работы внутренних органов и систем. Грамотно организованный рацион питания или выбор подходящих витаминных препаратов позволяют оградить себя от возникновения дефицита необходимых элементов, а следовательно, и застраховать себя от возникновения различных заболеваний.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервоедова Екатерина Васильевна