

Витамины осенью

Осень может быть разной. Для кого-то она бывает такой, как ее принято изображать на картинах, яркой, теплой и солнечной, с листопадами, классическими романами и горячим какао. Но



для многих из нас осень – это нечто холодное, с пронизывающим ветром, колючими шарфами, раздражительностью, вечными недосыпами и простудами – первыми признаками дефицита витаминов. Но откуда взялся недостаток витаминов, ведь считается, что за лето наш организм должен был запастись витаминами на целый год. Дело в том, что далеко не все витамины могут накапливаться в организме, а, значит, ими невозможно запастись впрок. Сейчас, есть прекрасная возможность получить витамины осенью из сезонных продуктов, речь о которых и пойдет в этой статье.

Не стоит стремиться нагрузить свой организм как можно большим количеством полезных веществ, во всём важна мера. Так, например, жирорастворимые витамины могут накапливаться в нашем организме, а излишнее их количество может привести к нарушению обменных процессов, и напротив, очень быстро разрушаются и выводятся водорастворимые витамины, недостаток которых также ведет к неприятным последствиям.

Не стоит забывать и о том, что потребности нашего организма в витаминах могут меняться от сезона к сезону. Именно осенью погода начинает меняться, появляются ледяные дожди, сильный ветер, а в дополнение ко всему заканчивается и сезон летних овощей и фруктов. Поэтому осенью 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.



Что же включает в себя понятие витамины осенью? В первую очередь, это известный всем *витамин С*. Витамин С – один из самых полезных и необходимых витаминов, каждому из нас необходимо получать его с пищей ежедневно, поскольку он не синтезируется и не накапливается в организме. Он является мощным антиоксидантом, улучшает самочувствие и повышает иммунитет. Большое количество витамина С содержится в цитрусовых, таких как лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут. В этом время года в наших широтах хорошим источником витамина С является квашеная капуста. Значительное количество витамина С содержится и в болгарском перце, достаточно всего одного перца, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине! К поставщикам витамина С также можно отнести петрушку, 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. Однако тут необходимо заметить, что морковь, конечно хороша, но морковный сок справится с задачей быстрее, кроме того, он обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным и укрепляющим действием, а значит, просто незаменим во время сезона простуд. 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, без которого осенью не обойтись, считается *витамин Е*. В организме этот витамин не накапливается, поэтому он должен поступать вместе с пищей ежедневно. Как этого добиться? Включить в свое ежедневное меню оливковое, кукурузное, подсолнечное льняное или миндальное масло. Масла нужно употреблять не только в сочетании с другими продуктами, но и отдельно хотя бы по 1 столовой ложке в день. 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, мясо лосося, люцерну, 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 H* или биотина, который содержится в говяжьей печени, почках, сердце, в куриных яйцах, в треске, курице, овсяных хлопьях, дрожжах и горохе. Необходимый нашему организму *витамин K* содержится в шпинате, зеленом горошке, томатах и соевых бобах.

Осенью еще полно «домашних» яблок, не обработанных никакой химией для придания красоты и блеска. А это прекрасный источник витамина C, а также клетчатки и пектина. Сезонные витамины можно получить и из груш, которые служат источником фолиевой кислоты. К осени у многих поспевает виноград – источник витаминов группы B и P. 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.

Особенно ценным в осенний период является шиповник. Заваривайте шиповник, добавляйте в него мед и лимон и пейте в течение дня вместо чая. Поддержать иммунитет можно также свежей облепихой или облепиховым соком, заготовленным в начале осени. Экстренно пополнить запас витаминов в организме можно с помощью клюквы, которую применяют не только при авитаминозе, но и для лечения и профилактики простуды.

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.

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