

Зимние витамины: помогаем иммунитету

*Составила: воспитатель
Вдовиченко Ирина Ивановна*

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не была, 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, а в течение дня накатывает усталость. И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение — это обогатить свой рацион правильными продуктами с необходимыми витаминами. Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов, поэтому наши продукты питания должны быть качественными и своевременными.

Какие продукты лучше есть зимой

Овощи (запеченные, отварные, тушеные). В них содержится растительная клетчатка, которая при температурной обработке свяжет токсины и выведет их из организма. А также , если в вашем организме уже есть другие витамины, то овощи способны предохранить их от окисления.

Замороженные овощи и фрукты — в них содержится около 90% витаминов. Очень важно употребить овощи или фрукты сразу после размораживания.

Цитрусовые — главный витамин — это витамин С. Он защищает наш организм от вирусов. Но! Не стоит забывать, что употребление в больших количествах может привести к аллергическим реакциям.

Зеленый лук — его зеленые ростки богаты витаминами В1, В2, РР.

Морепродукты- эти продукты незаменимы в нашем зимнем рационе. В них также содержатся витамины группы В и РР. Они богаты йодом, калием, магнием, натрием. Нам они нужны для поддержания иммунитета.

Молоко- в коровьем молоке содержится более 20 витаминов. Больше всего в нем содержится редкого витамина В2 (рибофлавина). Он играет очень важную роль в нашем организме: улучшает состояние кожи и превращает углеводы и жиры в энергию.

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. Он очень хорош при простуде: поднимает общий тонус организма и мобилизует защитные силы.

Запомните, сладкое и мучное снижает уровень усвоения витамина С, но если вы любите себя этим побаловать, то нужно стараться употреблять больше продуктов с витамином С.

Кальций и фосфор необходимы для плотности нашей костной массы, они плохо усваиваются при дефиците витамина Д. Летом витамин Д вырабатывается естественным путем, под воздействием солнечных лучей.

Зимой мы можем получать витамин Д, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.

Будьте здоровы!