



ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ.

Зимние витамины: помогаем иммунитету

Какие продукты лучше есть зимой

Овощи (отварные, запеченные, тушеные):

растительная клетчатка, содержащаяся в овощах и активно важная температурной обработкой, свяжет токсины и выведет их из организма, а также предохранит от окисления витамины, которые уже попали в ваш организм



Замороженные фрукты и ягоды

в процессе заморозки в фруктах и ягодах остается около 90% витаминов. Важным условием сохранения этих витаминов является употребление фруктов и ягод сразу же после разморозки



Квашеная капуста

богатейший источник витамина С. Издавна кислую капусту употребляли не только в качестве закуски, но и как средства профилактики недостатка витамина С в организме. Важно отметить, что больше витаминов в капусте остается, если при закваске использовать меньше соли



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Киви:

- чемпион по содержанию витамина С. Всего одного киви в день достаточно для восполнения суточной нормы этого витамина. Кроме витамина С в киви содержатся и витамины группы В, а также различные минеральные вещества и клетчатка.



Гранат:

гранат богат витаминами группы В, витамином С и незаменимыми аминокислотами, и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Это очень вкусный продукт, широко применяется в кулинарии, его можно употреблять ежедневно, как в виде сока, так и в виде приправы или добавки к блюдам: салатам, кашам, запеканкам.



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. При простудных заболеваниях чай с добавлением имбиря мобилизует защитные силы, поднимает общий тонус организма



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Зеленый чай:

в нем много содержится антиоксидантов, полифенолов, аминокислот, витаминов группы В, К, РР, дубильных веществ, флавоноидов, железа, меди, марганца, селена, цинка, кремния. Зеленый чай является отличным антиоксидантом и помогает организму бороться с инфекциями и вирусами. При низком уровне гемоглобина и авитаминозе рекомендуется выпивать по чашке зеленого чая с лимоном или куркумой по 2-3 раза в день.



Молоко:

в паровом молоке содержится более 20 витаминов. Больше всего в нем содержится витаминов В2 (рибофлавин). Этот витамин играет важную роль в энергетическом обмене: превращает углеводы и жиры в энергию и улучшает состояние кожи.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Морепродукты:

морепродукты просто незаменимы в зимнем рационе. В них содержится полезнейшие витамины группы В и РР. Они богаты йодом, калием, магнием, натрием и массой других элементов, необходимых для поддержания иммунитета в норме.



Зеленый лук:

очень многие люди зимой выращивают зеленый лук. Дело нехитрое – достаточно баночки с водой и обычной луковицы. А между тем, зеленые ростки чрезвычайно богаты витаминами В1, В2, РР, а также витамином С.



Цитрусовые:

главная ценность цитрусовых – это витамин С. Кислинка лимона и мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты. Цитрусовые, конечно же, очень полезны. Но не стоит злоупотреблять ими. Эти фрукты способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Важные моменты витаминизации

Для того чтобы витамины попали из пищи в кровь, нужны специфические белки-переносчики.

Для их формирования необходимо обеспечить сбалансированное поступление оптимального количества белков в организм.

Для того чтобы витамины принесли больше пользы, берегите нервы. Во время стрессовых ситуаций витамины сгорают значительно быстрее.

Запомните: сладкое и мучное снижает уровень витамина С, если вы не в состоянии отказаться от таких продуктов питания, старайтесь употреблять больше продуктов, содержащих витамин С.

Кальций и фосфор, так необходимые для поддержания плотности костной массы, плохо усваиваются при дефиците витамина D (кальциферол). Летом витамин D вырабатывается естественным путем, так как облучаются ультрафиолетом.

Зимой вы можете получить кальциферол, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не выдалась, 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, как положено, а в течение рабочего дня накапывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей так и в составе витаминных комплексов.

Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце.

Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипervитаминозу.

