

ПРОФИЛАКТИКА



Какие ВИТАМИНЫ по осени считают?

С наступлением осени, особенно если она сырая и сыкотно, активизируются вирусные инфекции, простуда, грипп. Чтобы избежать этих «радостей» в холодное время года или хотя бы их минимизировать, нужно вести здоровый образ жизни, что, безусловно, включает необходимое количество витаминов в рационе. Осенью в первую очередь нужны витамины для поддержания иммунитета...

Прежде всего не обойтись без витамина С. Он повышает иммунитет, играет важную роль в обмене веществ, способствует улучшению общего состояния здоровья. Витамин С содержится в перце, луке, капусте, петрушке, рябине, шиповнике. Можно заваривать плоды шиповника в термосе и пить по несколько раз в день как чай с медом и лимоном – такое сочетание очень хорошо поддерживает иммунную систему в рабочем состоянии, помогая ей бороться с инфекцией и простудами.

Морковь, капуста, картофель – эти овощи содержат витамин В₆, который необходим для повышения иммунитета в осенний период. Этот витамин отвечает за улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной систем организма, способствует формированию правильного состава крови. Витамин В₆ содержится также в фасоли, желтках яиц, грецких орехах, пивных дрожжах.

Витамин А нужен для поддержания иммунитета, а также хорошего состояния волос и зубов. Этот витамин получают из продуктов животного происхождения, его источниками являются масло, рыба, яйца и т. д. Витамин А также находится в моркови, причем известно, что эффект при употреблении морковного сока достигается гораздо быстрее, чем в случае приема в пищу самих корнеплодов. Морковный сок обладает обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, укрепляющим действием; улучшает цвет лица. Ботва моркови не менее ценна, чем корнеплоды. Ее можно добавлять в салаты, супы, использовать в качестве приправы к мясу, рису, макаронам и другим блюдам. Зеленую ботву 4-5 корнеплодов обдать кипятком,

а потом пропустить через мясорубку вместе с зеленым или репчатым луком – приправа готова.

Орехи, оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное, миндальное масла – это источники витамина Е. Осенью он также станет подспорьем для поддержания иммунитета. Кроме того, витамин Е содержится в пророщенной пшенице, кукурузе, салате-латуке.

В осенний период, когда солнечных лучей становится меньше, организм нуждается в витамине D. Этот витамин можно получить, имея в рационе сливочное масло, яичные желтки и другие продукты. Поскольку витамин D отвечает за уровень кальция в организме, он способствует предотвращению развития остеопороза.

Для повышения иммунитета осенью желательно пить свежевыжатые соки из моркови, яблок, которые позволяют обогатить организм всеми необходимыми полезными веществами. Сюда же относится и свекольный сок, в котором содержится большое количество витаминов и минералов, особенно бетаина, важного для обмена веществ. Свекольный сок особенно полезен для людей с гипертонией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также для роста и развития ослабленных детей.

Такие фрукты и ягоды, как яблоко, арбуз, дыня, слива, облепиха, черноплодная рябина, богаты витаминами А, Е и С и обладают антиоксидантным действием.

Но, конечно, не только витамины полезны для поддержания иммунитета человека осенью. Не стоит забывать о регулярных занятиях спортом, тренировках, прогулках на свежем воздухе и просто о здоровом образе жизни.

Подготовила **Елена Николаева**