**Семь главных витаминов для городских жителей зимой**

Эти полезные вещества помогут не простудиться, придадут бодрости и вернут здоровый цвет лица (из каких продуктов их лучше получать)

**1. ДЛЯ ИММУНИТЕТА**

Главный защитник нашей иммунной системы в сезон простуд - ***витамин С***. В готовом виде (то есть в пилюлях, порошках или шипучих таблетках) врачи рекомендуют до одного грамма аскорбинки в день. Больше не надо - это все же кислота, может пойти реакция в виде крапивницы, подобная аллергической.

Лучшие источники витамина С: больше всего аскорбинки ***вовсе не*** в цитрусовых (лимончиках-апельсинчиках), как мы привыкли думать, а *в квашеной капусте, киви* (причём в кожице), *свежем болгарском перце и черной смородине*. Важно, что в замороженных ягодах витамин сохраняется, но разрушается при кипячении, так что готовьте домашние морсы на водяной бане - не доводя ягоды до кипения.

**2. ОТ ПРОСТУДЫ**

От сезонных инфекций защищают нас и особые вещества - каротиноиды, из которых синтезируется ***витамин А***. Чем выше их концентрация, полезных при профилактике простуды, тем успешнее работает наша иммунная система.

Лучшие источники каротиноидов: *помидоры и томатный сок, хурма, тыква.*

**3. ДЛЯ ПЕЧЕНИ**

Инозитол (***витамин В8***) защищает печень от самых различных вредных воздействий - от алкоголя до последствий приёма лекарств (антибиотиков, гормональных средств). Он мешает разрастанию жировой ткани в печени, то есть развитию жирового гепатоза (по мнению гастроэнтерологов им в разной степени сейчас страдают до 70% взрослых из-за малой подвижности и хронического переедания). Дефицит его чреват повышением кровяного давления, нарушением пищеварения, запорами.

Лучшие источники витамина В8: *белокочанная капуста и брокколи, грейпфруты, семена чиа, сухофрукты, икра палтуса, щуки и трески.*

**4. ДЛЯ КОЖИ**

***Витамин В10*** или парааминобензойная кислота (ПАБК) защищает нас от негативных воздействий внешней среды. И, что особенно важно в сезон простуд, стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, который даёт нам силы защищаться от инфекций. Отвечает за гладкость и упругость кожи, а также спасает кожу и волосы от излишней сухости. А это очень-очень актуально при включенном центральном отоплении и обогревателях, которые страшно сушат воздух в помещениях зимой.

Лучшие источники витамина В10: *лесные орехи, молодые козьи и овечьи сыры, яичные желтки.*

**5. ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ**

Когда на улице темно и холодно, мы часто чувствуем себя расстроенными без каких-либо причин. Просто настроение плохое, и всё. На работе всё из рук валится, на близких срываемся на ровном месте. Вполне возможно, что дело в нехватке ***витамина В1*** (тиамина). Он не накапливается в организме, требуется постоянно пополнять его запасы извне.

К тому же тиамин распадается при воздействии самых разных факторов. Например, его разрушает самая обычная поваренная соль. Потому совет: когда готовите продукты, богатые тиамином (например, фасоль) солите уже готовое блюдо, а не добавляйте соль во время варки. Также витамин В1 полностью разлагается под действием кофе (а в холодное время, чтобы согреться и взбодриться, мы пьём кофе больше и чаще, чем летом). Так что заядлым кофеманам стоит уделить этому витамину особое внимание.

Лучшие источники витамина В1: *горох, фасоль, нут, шпинат, гречка, говяжья и свиная печень, куриные яйца.*

**6. ДЛЯ БОДРОСТИ УМА И ТЕЛА**

***Витамин В12*** имеет самое трудное название - цианокобаламин. А вот функции его просты и понятны - он отвечает за насыщение крови кислородом и спасает от анемии, что весьма важно тем, кто дольше в пробках стоит, чем пешком ходит. Зимой воздух более разрежен, что ведёт к сгущению крови даже у здоровых людей. А нехватка в рационе свежих овощей и фруктов ведёт с снижению гемоглобина и признакам анемии - слабости, бледности, снижению памяти.

Лучшие источники В12*:* *зелёный лук, репа, кисломолочные продукты, паштеты из натуральной утиной или куриной печени.*

**7. ДЛЯ ГОРМОНОВ И ХОРОШЕГО СНА**

В нашем организме ***витамин D*** синтезируется в основном при воздействии солнечного света. А при коротком световом дне с ним большой напряг у всех северян, и у нас в том числе. Без этого витамина не усваивается кальций, кости становятся хрупкими, волосы и ногти - ломкими, зубы крошатся, а витамины D2 и D3 важны для гормонального обмена и хорошего сна.

Но вот проблема, пища, из которой витамин D усваивается, весьма специфична - печень трески, скумбрии - каждый день не поешь. В куриных желтках он тоже есть, но совсем немного. Потому зимой есть смысл принимать поливитамины, включающие витамины D. Но только в разумных пределах, без всяких ударных доз, считают фармакологи. Сейчас норма потребления витамина D составляет 300-400МЕ (7,5-10 мкг) в сутки для детей всех возрастов и взрослых до 50 лет, в возрасте старше 50 лет она увеличивается до 800 МЕ (18-20 мг) в сутки.

Лучшие источники витамина D: *витаминные комплексы, некоторые продукты (скумбрия, камбала, печень трески, куриные желтки, растительные масла, обогащенные витаминами).*

**КСТАТИ**

*Супер-салаты для выздоравливающих*

Ещё одна проблема, когда ты приболел, простудился. И надо бы поесть чего-нибудь полезного, а аппетита нет. Куриный бульончик уже не лезет. Так вот поддержать организм помогут легкие блюда, «не отягощенные» жирами и углеводами, зато богатые витамином С и каротиноидами. При термической обработке многие биоактивные вещества разрушаются. Потому лучшие блюда для поддержания иммунитета - салаты, уверяют диетологи.

Например, из зеленой редьки с соком клюквы. В черной редьке больше аскорбинки, но она горькая. Так что лучше взять сладкую продолговатую редьку (дайкон), очистить, нашинковать тонкой соломкой, порубить туда же стебель и листья сельдерея. Перемешать с оливковым маслом. Ягоды клюквы с щепоткой сахара взбить в блендере до консистенции густого соуса. И заправить им салат.

Ещё один мощный «витаминный взрыв» - апельсиновый салат с куриной грудкой и красным луком. Несмотря на, казалось бы, странное сочетание, салат вкусный и очень бодрит. На листья хрустящего салата айсберг выложить очищенные от кожицы и порезанные дольки апельсинов, тонкие колечки красного лука, зеленые оливки. Сверху выложить порезанную на тонкие пластинки вареную куриную грудку. Заправить оливковым маслом.

**ВАЖНО!**

Усвоению витаминов мешают соль, кофе и алкоголь!

Как добиться того, чтобы полезные вещества повышали иммунитет, а не «улетали в трубу». Мало просто принимать витамины. Надо, чтобы они ещё правильно организмом усвоились. Вот, например, ***кальций*** – капризный элемент. В нашем организме предпочитает работать только в компании ***с витамином D***, не любит кофе (одна чашечка в 150 мл тормозит усвоение кальция на 3 часа). А также не усваивается вместе с хлебом, отрубями и всеми рафинированными продуктами. Соли натрия и пищевые добавки, содержащиеся в колбасе и сосисках, также ухудшают его всасывание в организме. В шпинате и щавеле много кальция, но он оттуда практически не добывается из-за щавелевой кислоты (она превращает кальций в нерастворимое соединение). Крахмал и клетчатка также мешают усвоению кальция. Потому молочные продукты полезней есть отдельно от каш и овощей.

***Витамин D*** не такой привередливый – он неплохо усваивается из печени трески, жирной рыбы (сельдь, палтус, лосось), ***вместе с фосфором*** – из рыбных консервов (особенно шпрот и сардин). И, конечно же, чтобы получать норму этого витамина, надо не меньше часа в день бывать на воздухе, причем в светлое время суток.

*Что ещё мешает усвоению различных витаминов:*

- Алкоголь – вымывает из организма витамины А, всей группы В, а также кальций, цинк, калий, железо, магний.

- Никотин - разрушает витамины А, С, Е и селен.

- Кофеин (более 3 чашек кофе в день или постоянный прием таблеток с кофеином) - убивает витамины В, РР, снижает содержание в организме железа, калия, цинка, кальция.

- Ацетилсалициловая кислота (аспирин) - уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, также калия и кальция.

- Снотворные средства - затрудняют усвоение витаминов А, D, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.

- Антибиотики - разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний. Потому, если вы прошли курс антибиотиков, обязательно посоветуйтесь с врачом, нужно ли вам дополнительно пить поливитамины и какие продукты должны обязательно быть в меню.

*Интернет-источники:*

[*https://shkolazhizni.ru*](https://shkolazhizni.ru)

*https://www.yamal.kp.ru*

*Информацию подготовила:*

*социальный педагог ОППП*

*Кушнир Н.С.*