

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

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 усвоения 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, под воздействием солнечного света.

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



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Какие продукты лучше есть зимой

Овощи (отварные, запеченные, тушеные):

растительная клетчатка, содержащаяся в овощах и активированная 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 размораживания.



Квашеная капуста:

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



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, мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты. Цитрусовые, конечно же, очень полезны. Но не стоит злоупотреблять ими. Эти фрукты способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.

