



ГЛАВНЫЕ «ЗИМНИЕ» ВИТАМИНЫ



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

ЗИМНИЙ РАЦИОН



К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она ни 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, а в течение дня мы можем быть вялыми и уставшими.

У детей недостаток витаминов выражается в частых заболеваниях, раздражительности, быстром утомлении.

Верный способ улучшить самочувствие и настроение и помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить рацион «правильными» продуктами, хранящими

максимальное количество необходимых витаминов!

[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ



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

Издавна кислую капусту употребляли как средство профилактики недостатка витамина С в организме. Важно отметить, что больше витаминов в капусте остается, если при закваске использовать меньше соли.

ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ



Морепродукты

Они просто незаменимы в зимнем рационе. В них содержатся 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. Зеленые ростки чрезвычайно богаты витаминами В1, В2, РР, а также витамином С.

Цитрусовые

Главная ценность цитрусовых — это витамин С. Кислинка грейпфрута, лимона, мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты. Но не стоит злоупотреблять ими, они способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.

ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ



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

Богат витаминами группы В, витамином С, аминокислотами и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Его можно употреблять ежедневно в виде сока или добавки к блюдам: салатам, кашам, запеканкам.

Имбирь

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

ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ



Молоко

В коровьем молоке содержится более 20 витаминов. Больше всего в молоке сравнительно редкого витамина В2 (рибофлавина). Этот витамин играет важную роль в энергетическом обмене: превращает углеводы и жиры в энергию и улучшает состояние кожи.

Помните, сладкое и мучное снижает уровень усвоения витамина С. Сладкоежкам рекомендуется употреблять больше продуктов, содержащих витамин С.

Витамин D

Кальций и фосфор плохо усваиваются при дефиците витамина D. Летом витамин D вырабатывается естественным путем, под воздействием солнечного света. Зимой мы его получаем, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.