



Витамины зимой

Зима всегда считалась самым суровым временем года в нашей полосе: морозы, снег и...дефицит витаминов в продуктах питания.

Ассортимент продуктов магазинов и рынков зимой не радует. Из всего разнообразия фруктов и овощей подавляющее большинство – «выходцы» из дальних стран, по дороге растерявшие большую часть витаминов.

Как сохранить витамины в продуктах зимой?

Содержание витаминов в продуктах снижается пропорционально срокам их хранения. Чем дольше лежат продукты на полках и в холодильнике, тем бесполезнее они становятся. **Лучше всего сохраняются витамины** в прохладном месте. Быстрее других разрушаются при нагревании витамины С, В1 и Д. Более устойчивыми к термической обработке являются витамины А, Е, К, В2. Оптимальным способом длительно сохранить витамины является быстрая заморозка продуктов. **Лучше всего сохраняются витамины** в темноте и герметичной упаковке. К действию света и кислорода воздуха особенно чувствительны аскорбиновая кислота (витамин С), и жирорастворимые витамины А и Е. Постоявшее в открытой масленке сливочное масло или растительное масло в прозрачной пластиковой бутылке быстро теряют свои полезные свойства. **Лучше всего сохраняются витамины** без воды. При замачивании в воде в нее переходит огромное количество полезных витаминов.

Как готовить продукты, чтобы сохранить витамины зимой?

Для того, чтобы пища сохранила большую часть витаминов, старайтесь готовить ее непосредственно перед употреблением. Опускайте овощи только в кипящую воду, и вы спасете значительную часть витамина С. Так, при варке картофеля в кипятке можно сэкономить до 28% аскорбиновой кислоты, исчезающей при погружении клубней в изначально холодную воду. Идеальная посуда для готовки – плотно закрытая кастрюля из нержавеющей стали или эмалированной стали. Сразу после приготовления остудите блюдо, это спасет уцелевшие после термической обработки витамины. Готовьте овощи в кожуре. «Мундир» защищает многие полезные витамины от вымывания водой и разрушения. Растительное масло добавляйте в блюдо по готовности, а не в процессе термической обработки. Чем мельче порезаны фрукты и овощи, тем больше витаминов они теряют. Самым щадящим, сохраняющим полезные свойства продуктов способом кулинарной обработки является запекание в фольге или на пару. Второе место в рейтинге занимает варка в небольшом количестве воды. Более агрессивным способом

приготовления пищи является тушение. Наконец, лидер-разрушитель витаминов (а также желудка и печени!) жарка в масле. С приходом осеннее - зимнего сезона старайтесь в первую очередь съесть все домашние консервы. К Новому году практически все полезные витамины в них разрушаются. В январе-феврале место домашних консервов должны занять продукты из заморозки, которые дольше сохраняют ценные витамины.

Основные источники витаминов зимой

Квашеная капуста – источник витаминов №1 зимой



Квашеная капуста – самый богатый источник витамина С зимой. С древних времен квашеную капусту использовали как лучшее народное средство для профилактики и лечения цинги – болезни недостатка витамина С. Чем меньше соли использовано при ее заготовке, тем больше витаминов в ней сохраняется. Помните, нельзя выносить квашеную капусту на сильный мороз. При отрицательной температуре витамин С разрушается так же быстро, как и при нагревании.

Зелень – источник витаминов №2 зимой



Зелень – **салат**, **укроп**, **петрушка**, **сельдерей**, зеленый лук и др. – содержит значительные количества витаминов В1, В2, С, РР, Р, каротина, фолиевой кислоты, железа, кальция, калия, фосфора, гликозидов, флавоноидов, эфирных масел, инулина и прочих незаменимых для здоровья элементов. При заморозке зелень длительнее других продуктов способна удерживать витамины. Однако самым богатым вкусом и пищевой ценностью обладает зелень, выращенная на вашем подоконнике.

Имбирь – источник витаминов №3 зимой



Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, алюминий, кальций, хром, холин, железо, германий, марганец, магний, фосфор, кремний, калий, натрий, незаменимые жирные кислоты и аминокислоты. Имбирь считается прекрасным помощником в борьбе с простудой и гриппом, укрепляет иммунитет, используется для лечения кашля и морской болезни.

Клюква и брусника – источники витаминов №4 зимой



Клюква и брусника, помимо богатого витаминного состава, обладают свойствами природных антибиотиков, что особенно ценно зимой.

Шиповник – источник витаминов №5 зимой



Шиповник по праву считают эликсиром здоровья: содержит витамины РР, К, Е, группы В, каротин, аскорбиновую кислоту, органические кислоты; пектиновые вещества, макро- и микроэлементы. Способов заваривания шиповника великое множество. Самый простой рецепт: залить ягоды шиповника кипятком в термосе, плотно закупорив крышкой на 10-15 минут, процедить.

Гранат – источник витаминов №6 зимой



Гранат поспекает в декабре, поэтому зимой сохраняет полноценный состав: содержит лимонную, винную, яблочную, янтарную, борную и щавелевую органические кислоты, антоцианы, катехины, витамины С, В12 и В6, 6 незаменимых аминокислот, минеральные вещества. Сок граната можно выжать, используя обычную соковыжималку для цитрусовых. Гранат хорошо сочетается с мясом: украшенные гранатовыми зернами мясные блюда быстрее насыщают наш организм железом.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!