

Правильное питание - источник здоровья



Сезонные витамины: осень



Осень может быть разной. Для кого-то она бывает такой, как ее принято изображать на картинах, яркой, теплой и солнечной, с листопадами, классическими романами и горячим какао. Но для многих из нас осень – это нечто холодное, промозглое с пронизывающим ветром, колючими шарфами, сонливостью, раздражительностью, вечными недосыпами и простудами – первыми признаками дефицита витаминов. В чем же дело, откуда взялся недостаток витаминов, если мы всё лето питались овощами, фруктами, ягодой и другими не менее вкусными и полезными продуктами, ведь считается, что за лето наш организм должен был запастись витаминами на целый год. Дело в том, что далеко не все витамины могут накапливаться в организме, а значит ими невозможно запастись впрок.

Сейчас, осенью, есть прекрасная возможность получить сезонные витамины из сезонных продуктов, речь о которых и пойдет в этой статье.

Поэтому просто включите в свой рацион свежие овощи и фрукты и ежедневно получайте свою порцию сезонных витаминов, ярких вкусов и хорошего настроения.



Что же включает в себя понятие сезонные витамины, когда речь заходит об осени?

В первую очередь, это известный всем витамин С. Именно о нем стоит вспоминать в первую очередь, когда дело касается осенних простуд и их профилактики.

Витамин С – один из самых полезных и необходимых витаминов, каждому из нас необходимо получать его с пищей ежедневно, поскольку он не синтезируется и не накапливается в организме. Между тем, витамин С является мощным антиоксидантом, который участвует в обменных процессах и окислительных реакциях организма, улучшает самочувствие и повышает иммунитет. Если вы уже ощутили на себе все прелести осенней простуды, то запасайтесь продуктами, содержащими витамин С, т.к. при повышенной температуре, которая сопровождает любую простуду, этот витамин очень быстро разрушается. Большое количество витамина С содержится в цитрусовых, таких как лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут, но ведь речь идет о сезонных витаминах, а какие апельсины в нашем климате, да еще и осенью?



В этом время года в наших широтах хорошим источником витамина С является квашеная капуста. Благодаря особому способу приготовления такая капуста не теряет полезных веществ и витаминов, а значит, ее можно использовать целый год для поддержания своего иммунитета. Значительное количество витамина С содержится и в болгарском перце, достаточно всего одного перца, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине! К поставщикам витамина С также можно отнести петрушку, репчатый лук, чай, заваренный из плодов красной или черноплодной рябины, черной смородины и шиповника. В такой чай можно добавить немного мёда, который также несет в себе огромный

запас полезных веществ.

Не менее важен и прием **витамина А** и каротина. Этот сезонный витамин проще всего найти осенью, ведь всем известно, что нужно грызть морковку, чтобы обеспечить организм витамином А. Однако тут необходимо заметить, что морковь, конечно хороша, но морковный сок справится с задачей быстрее, кроме того, он обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным и укрепляющим действием, а значит, просто незаменим во время сезона простуд.. Также витамин А можно получить из печени, сливочного масла, яичного белка, сыра, повысить запасы этого витамина в организме можно с помощью тыквы, томатов, яблок, облепихи, шиповника, рябины, петрушки и укропа.



Другим сезонным витамином, без которого осенью не обойтись, считается **витамин Е**. Это известный антиоксидант, который обеспечивает устойчивость эритроцитов к воздействию вирусов и бактерий. В организме этот витамин не накапливается, поэтому он должен поступать вместе с пищей ежедневно. Как этого добиться? Включить в свое ежедневное меню оливковое, кукурузное, подсолнечное льняное или миндальное масло. Масла нужно употреблять не только в сочетании с другими продуктами, но и отдельно хотя бы по 1 столовой ложке в день. Помимо растительных масел витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.

Настоящий сезонный витамин иммунитета – это **витамин В**. Без этого витамина становится невозможным формирование защитных кровяных телец, а значит, и защитные силы нашего организма будут снижаться. Этот витамин можно получить, если включить в свой рацион капусту, морковь, бобовые, картофель, сельдерей, грецкие орехи, овсяную и гречневую крупу, свинину, печень, почки, сердце, молоко и яичные желтки.

Не менее важен и **витамин D**, который зимой будет получить довольно сложно. Этот витамин в полном объеме можно получить только от ультрафиолетового излучения. Осенью понежиться на солнышке уже не получится, поэтому стоит включить в свое меню сливочное масло, яичный желток, мясо лосося, люцерну, сыр, жирную сметану и сливки.

Отдельного внимания заслуживают осенние овощи и фрукты – источник сезонных витаминов для нашего организма. Осенью еще полно «домашних» яблок, не обработанных никакой химией для придания красоты и блеска. А это прекрасный источник **витамина С**, а также клетчатки и пектина. Сезонные витамины можно получить и из груш, которые служат источником фолиевой кислоты. К осени у многих поспевают виноград – источник **витаминов группы В и Р**. Хурму можно будет найти только с наступлением заморозков, это кладезь полезных веществ и витаминов, а значит, не стоит терять шанс побаловать свой организм свежей порцией сезонных витаминов.



Особенно ценным в осенний период является шиповник. В нем есть всё для повышения иммунитета! Это и целый набор витаминов, среди которых особенно много витамина С, эфирные масла, пектин и каротин. Заваривайте шиповник, добавляйте в него мед и лимон и пейте в течение дня вместо чая, и тогда никакие простуды вам будут не страшны.

Поддержать иммунитет можно также свежей облепихой или облепиховым соком, заготовленным в начале осени. Экстренно пополнить запас витаминов в организме можно с помощью клюквы, которую применяют не только при авитаминозе, но и для лечения и профилактики простуды.



Из овощей особого внимания заслуживает тыква, которая бьет все рекорды по содержанию витаминов и других полезных веществ. Также стоит включить в свой рацион капусту, морковь и картофель, которые богаты на витамин В6.

Осенью витамины особенно важны. С приходом холодов, дождей и ледяных ветров защитные силы нашего организма снижаются, поддержать их можно ежедневными прогулками на свежем воздухе, регулярными занятиями спортом и приемом сезонных витаминов. Осенью необходимы витамины, которые повышают иммунитет и помогают организму бороться с вирусами и бактериальными инфекциями, а лучший способ их получить – включить в свое ежедневное меню сезонные фрукты и овощи. Однако важно правильно подойти к их выбору и обойтись без высоких технологий, которые снижают пищевую ценность продуктов. Именно поэтому стоит отдать предпочтение местным овощам и фруктам. Чаще бывайте на свежем воздухе, питайтесь правильно, включайте в рацион сезонные витамины, и тогда простуды вам будут не страшны!

Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!