

Харчування взимку: топ-5 вітамінів для оздоровлення

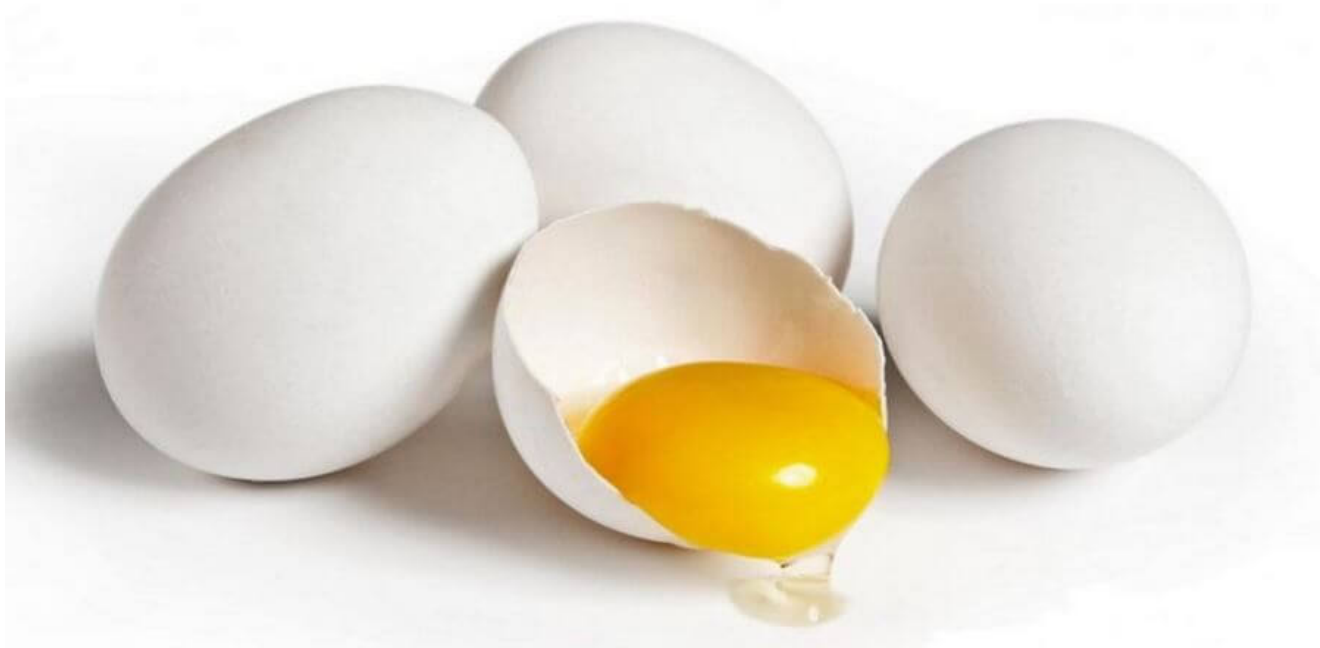
Зимова погода не найсприятливіша для людей: скупі сонячні дні, холоднішає, і ми майже весь час проводимо в приміщеннях.

Це призводить до дефіциту вітаміну D, який захищає мозок від безсоння, стресу, пригнічення, розвитку запальних процесів та підвищує загальний імунітет.

Вітамін D

Вітамін D потрапляє в організм двома шляхами. Перший, основний – це синтез у шкірі під дією ультрафіолету. Другий – в готовому вигляді, з продуктами. Враховуючи, що його можна отримати з продуктів, взимку потрібно приділити цьому особливу увагу.

Найбільш поширений продукт, що містить вітамін D в готовому вигляді – жовтки. В них, якщо зварити яйце на м'яко, міститься невелика кількість вітаміну, що дозволить поповнити денну норму.



Інші продукти – печінка тріски, вершкове масло (не менше 82% жирності), кисломолочні продукти (сметана, вершки, кисломолочний сир). Проте

потрібно розуміти: вживання таких продуктів з мінімальним відсотком жирності не принесе ні корисних вітамінів, ні бажаного ефекту оздоровлення.

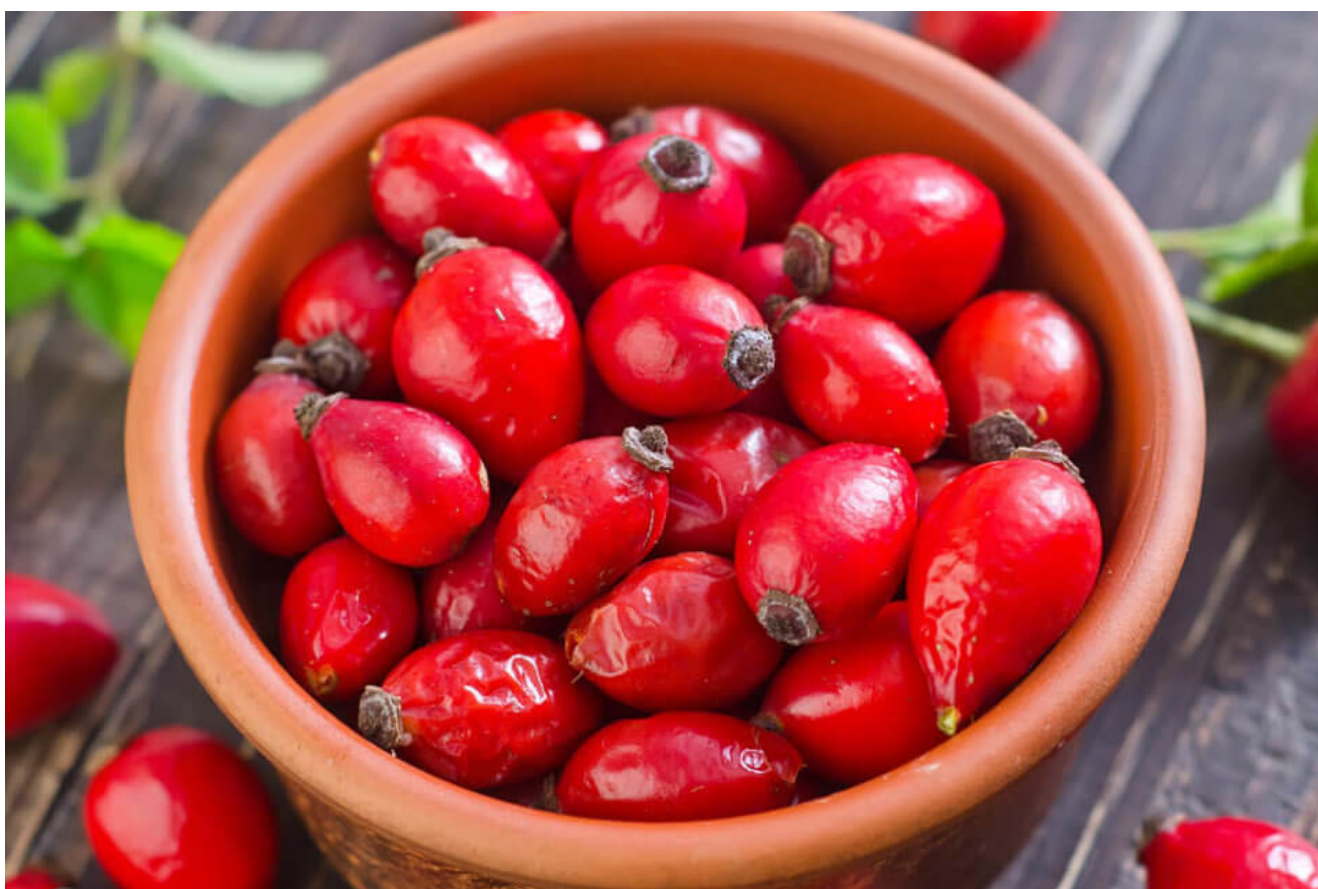
Вітамін D має накопичувальний ефект, який дозволяє використовувати організмом вітамін в міру необхідності.

Вітамін С

Другий вітамін, який потрібен в зимовий період – вітамін С. В процесі еволюції людина втратила здатність синтезувати цей вітамін, і, оскільки він належить до водорозчинних вітамінів, який не може накопичуватися в організмі, тому його запас потрібно поповнювати щодня з їжею.

По-перше, вітамін С впливає на активність імунних клітин – макрофагів, що веде до зміцнення загального імунітету.

По-друге – відбувається стимулювання синтезу колагену, який забезпечує здорове функціонування суглобів, печінки та судин.



Найбільше вітаміну С містять: сушена шипшина, капуста, петрушка, солодкий

перець, цибуля. Їх потрібно вживати сирими чи у вигляді салату щодня, в невеликій кількості, для підтримування імунітету та організму в цілому.

Квашені продукти

Обов'язковим в зимовий період має бути вживання квашених продуктів. Понад 70% нашого імунітету залежить від роботи кишечника. Ці продукти містять молочну кислоту, яка живить корисні кишкові бактерії, стимулюючи ріст корисної мікрофлори і утворюючи сильний захист, який не дозволяє проникати токсичним речовинам, вірусам та бактеріям в організм.



Білок, омега-3

Останніми, надзвичайно важливими компонентами, що повинні бути в раціоні – білок та омега-3. Перший – потрібен для будівництва нових клітин, зокрема, імунних (варене м'ясо, яйця, риба, бобові, кисломолочні продукти), другий – для покращення стану крові, попередження утворення тромбів та запальних процесів, дозволяючи зменшити вірогідність захворювань (жирна морська риба, горіхи, насіння льону).

Рецепти приготування риби від ЄК



Збалансоване харчування взимку особливо важливе. Якщо розділити тарілку на 3 частини, дві з них мають займати овочі, сирі та термічно оброблені, незначна кількість фруктів, далі білкові продукти і каші. Це дозволить не тільки підтримувати рівень корисних вітамінів та біологічно активних речовин для кращого самопочуття, а й навіть оздоровитись.

Автор: відомий лікар-дієтолог Оксана Скиталінська

Джерело: fakty.ictv.ua