

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное Учреждение детский сад №42
компенсирующего вида Колпинского района
Санкт-Петербурга

Зимние витамины: помогаем иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не 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, как положено, а в течение рабочего дня накатывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей так и в составе витаминных комплексов.

Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце.

Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипervитаминозу.



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.

