Простуда и инфекции становятся частыми заболеваниями в межсезонье при ослабленном иммунитете. Укрепить его, а вместе с тем и защитить себя от простуды поможет правильно сбалансированное осеннее питание. Помочь своему организму перестроиться с изменившимся биологическим ритмам смогут витамины А, С, Е, D и группы В.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Именно он является главным защитником нашей иммунной системы, так как препятствует проникновению различных инфекций. Без аскорбиновой кислоты невозможно протекание ни одного обменного процесса в организме человека. По последним исследованиям ученых дефицит аскорбиновой кислоты является толчком к развитию опухолевых заболеваний и в частности рака груди.

Где искать: все цитрусовые, особенно богаты им лимоны, а также киви, ананасы, яблоки, манго. Среди овощей и зелени можно отметить капусту, перец, чеснок, черемшу, петрушку, щавель. Отлично восполняет дефицит витамина С отвар шиповника.

Важно помнить, что максимальное содержание витамина С в овощах и фруктах наблюдается в только что собранном урожае, в сырых плодах.

Аскорбиновая кислота легко разрушается при термической обработке, не забывайте про это при приготовлении блюд, не переваривайте овощи, добавляйте их в самом конце варки.

Заморозка и консервация тоже разрушающе действуют на витамин С и только квашенная капуста – исключение. Заготавливайте на зиму эту полезную закуску, кушайте ее отдельно и добавляйте ее в приготовляемые блюда и салаты.

Витамин А (ретинол). Это один из важных антиинфекционных витаминов для организма. Он отвечает за состояние кожи и зрения, защищает слизистые оболочки, нормализует гормональный фон. Кроме того важнейшей функцией ретинола является его антиоксидантная активность. Дефицит витамина А проявляется частыми

простудами и другими инфекционными заболеваниями, ухудшением зрения и состояния кожи. Дефицит витамина А в питании ускоряет развитие железодефицитной анемии и препятствует дополнительному поступлению железа с пищей.

Где искать: более всего ретинол содержат клюква и морковь , он так же имеется в печени, яичном желтке, кисло-молочных продуктах, сливочном масле и в овощах красного цвета (редисе, томатах, перце). Витамин А хорошо сохраняется при консервации.

Витамин Е (токоферол). Обладает противовоспалительным, антиромбоцитным и сосудорасширяющим свойствами. Токоферол играет важную роль в клеточном дыхании всех мышц. Эта возможность позволяет мышцам работать с меньшим количеством кислорода, увеличивая выносливость. Витамин Е еще называют витамином молодости, именно он защищает клетки организма от преждевременного старения, поддерживает эластичность кожи и улучшает ее структуру. Очень важную роль этот витамин играет в гормональном обмене веществ, при нарушении которого происходят сбои в половой функции у женщин.

Витамин Е не особо чувствителен к воздействию высокой температуры, но свет и кислород для него губительны. Поэтому желательно хранить продукты с высоким содержанием витамина Е в защищенном от света месте (например, в шкафчике) и в герметичных ёмкостях.

Где искать: все растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное, соевое, кукурузное, тыквенное. На второе место можно поставить орехи , а на третье – гречку, печень, спаржу, ростки цельнозерновых злаков.

Витамин D. Без витамина D не происходит усваивания кальция, который необходим для здоровья зубов и костей, что становится особенно важным во время беременности у женщин, а также после 40 лет в связи с вероятностью развития остеопороза . Кроме того этот витамин важен для нормальной работы щитовидной железы, сосудов и сердца, способствует мышечному тонусу, повышает иммунитет, необходим для нормальной свертываемости крови, помогает организму восстанавливать защитные оболочки, окружающие нервы, участвует в регуляции артериального давления и сердцебиения, препятствует росту раковых и клеток.

Где искать: морская рыба жирных сортов (осетр, семга, кета и т.д.), печень тунца и трески. Но более всего витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Поскольку осенью и зимой с солнышком у северян проблемы, а морепродукты не всегда бывают каждый день на нашем столе, специалисты советуют пропивать курсами этот витамин, либо рыбий жир. В последнем, к слову сказать, содержатся жирные Омега-3 кислоты, которые сохраняют липидный слой кожи, тем самым препятствуя возникновению морщин.

Витамины группы В. Это большая группа витаминов и витаминоподобных веществ (В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин, PP, никотиновая кислота), В4 (холин), В5 (пантенол), В6 (пиридоксин), В7 (биотин), В8 (инозитол), В9 (фолиевая кислота), В10 (парааминобензойная кислота), В12 (цианокобаламин)). Вот только некоторые функции витаминов группы В: нормализуют работу нервной и сердечнососудистой систем; улучшают работу кишечника, состояние кожи; поддерживают эмоциональное здоровье, помогают справляться со стрессами, депрессиями, повышенными эмоциональными нагрузками; участвуют в росте клеток, в энергообмене, в работе мышц; укрепляют иммунитет и увеличивают сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Поскольку большая часть витаминов группы В оказывает влияние на работу нервной системы и головного мозга, одними из первых признаков недостатка этой группы будет повышенная утомляемость, раздражительность, бессонница, депрессивность, ухудшение памяти и внимания, слабость. Если вдобавок у вас стали активно выпадать волосы и ломаться ногти, то это, возможно, еще один признак нехватки витаминов.

Витамины группы В не накапливаются в организме, поэтому крайне важно пополнять их запас вместе с пищей и добавками.

Как правило, главная причина недостатка витаминов - это несбалансированное питание. Сумасшедший ритм жизни, стрессы, вредные перекусы на ходу - все это приводит к авитаминозу. Прием лекарств, вредные привычки, диеты тоже усугубляют это состояние. Поэтому главной профилактикой будет нормализация питания - оно должно быть сбалансированным и включать пищу растительного и животного происхождения

согласно установленным суточным возрастным и половым нормам. Можно дополнительно принимать витаминные комплексы.

Старайтесь чаще включать перечисленные витаминные продукты (особенно овощи и фрукты) в свое меню не только осенью, но и зимой и весной. Они помогут укрепить иммунитет, защитят вас от болезней холодного времени года.

Информация подготовлена по материалам открытых интернет-источников