



День витаминных напитков празднуется ежегодно 6 февраля. Доподлинно не известно, когда и кем был придуман этот необычный праздник, но дата точно выбрана неслучайно. Ведь именно в конце зимы наш организм серьезно страдает от отсутствия витаминов. Это связано с особенностями питания (летние запасы овощей и фруктов уже закончились, а сезонных еще нет), дефицитом солнечного света, холодом. В результате иммунная система ослабляется, человек становится уязвим к действию различных вирусов. Поддержать свое здоровье можно с помощью витаминных напитков.

Витаминные напитки зимой и в период межсезонья особенно необходимы следующим категориям населения:

- детям и подросткам;
- пожилым людям;
- беременным женщинам;
- всем, кто сталкивается с высокими умственными или физическими нагрузками;
- ослабленным болезнями или недавно перенесенным оперативным вмешательством людям.

К витаминным напиткам относятся соки, морсы, компоты, чаи, отвары, настои. Их вкус можно изменять, подстраивая под собственные предпочтения и потребности. Для этого в напитки добавляется сахар и различные пряности, например, корица и гвоздика. Сахар можно заменить на мед, но в этом случае его добавляют не в горячую жидкость, а в остывшую. Мед рекомендован тем, кому нельзя употреблять сахар по состоянию здоровья. Он сделает компот или настой не только вкусным, но и более полезным. Для приготовления витаминных напитков используют различные ягоды, плоды, овощи и травы. Часто задействуют и корнеплоды, например, имбирь. Он особенно эффективен в борьбе с простудными заболеваниями, так как обладает отхаркивающим действием, уменьшает боль в горле и снижает температуру.

Для приготовления витаминизированных напитков используют как свежие фрукты и овощи (апельсины, лимоны, яблоки, морковь, свеклу), так и замороженные, а также сухофрукты. Но очень важно готовить их правильно, в частности так, чтобы сохранить

витамин С. Это один из наиболее важных для нас в зимний период витаминов. Он поддерживает иммунную систему, способствует усваиванию организмом железа и восстановлению клеток тканей, оказывает антиоксидантное действие и укрепляет нервную систему.

Но есть и некоторые сложности:

1. Витамин С не накапливается в организме. Усваивается ровно столько, сколько требуется в данное время, а излишки просто выводятся. То есть не получится наесться витаминными продуктами «впрок», употреблять их нужно на регулярной основе.

2. Витамин очень неустойчив, сохранить его при приготовлении пищи сложно. Он разрушается под действием кислорода, при долгом хранении и контакте с металлом. Но наиболее губительно воздействие высоких температур. Если варить овощи, фрукты или ягоды в течение 2-3 минут, то витамин С в них разрушится на 90% или полностью. Решить проблему поможет минимальная термическая обработка предназначенных для приготовления витаминных напитков продуктов. Например, из замороженных ягод и фруктов лучше не варить компот или кисель, а просто класть их в уже заваренный чай. Это позволит сохранить содержащийся в них витамин С. А сухофрукты, перед тем, как отваривать, стоит предварительно замачивать хотя бы на несколько часов.

Таким образом, можно существенно сократить время их приготовления. Также стоит придерживаться следующих правил:

- не размораживать ягоды и фрукты на воздухе либо в микроволновке, лучше просто промыть их проточной водой и отправить в кастрюлю;
- использовать для приготовления напитков термос, заливать плоды не слишком горячей водой;
- овощи варить на маленьком огне и при закрытой крышке.

Много рецептов здоровых и вкусных блюд можно найти на сайте здоровое-питание.рф