

Встречаем весну во все оружия!

После зимних холодов, простудных заболеваний и недостатка солнца, человеческий организм особенно остро чувствует дефицит полезных веществ. И для того чтобы дождаться лета без потерь, необходимо эту нехватку восполнить. Витамины стали появляться в аптеках для профилактики авитаминоза где-то в 40-50 годы нашего века. Раньше люди не знали этого неприятного недуга, под словом «авитаминоз», зато часто страдали от последствий этого коварного заболевания. В литературе описано множество случаев летальных исходов у матросов от цинги, которые долгими месяцами находились в открытом море.

Основные симптомы авитаминоза:

- сонливость, усталость, снижение внимания;
- ухудшение состояния ногтей, шелушение кожи, кровоточивость десен;
- трещины в уголках рта, трудно заживающие;
- обострение уже имеющихся хронических заболеваний.

Вот подборка некоторых важных витаминов, которые обязательно стоит включить в рацион весной, и продукты, в которых содержатся эти витамины.

Витамин С



Аскорбиновая кислота считается одним из самых важных витаминов, которые нужно включить в рацион в межсезонье. Витамин С укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям и простудным заболеваниям, борется со стрессом и симптомами депрессии. Кроме того, аскорбиновая кислота участвует в выработке коллагена. Это вещество делает кожу подтянутой и эластичной.

Продукты: цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, киви, черная смородина, болгарский перец, все виды капусты, зеленый горошек, клубника, малина, зеленый лук, облепиха, шпинат.

Витамин D

Этот витамин по-другому называют "солнечный". В основном он вырабатывается в коже под действием солнца, синтезируя холестерин. Он помогает организму усваивать кальций и, как следствие, укрепляет кости и зубы. Особенно важен "солнечный" витамин для детей и стариков.



Продукты: рыбий жир, икра, красная рыба, яичный желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко и молочные продукты, хлеб из муки грубого помола.



Витамин А

Обязательно стоит обратить внимание весной и на витамин А. Его недостаток в организме приводит к ухудшению зрения, сухости кожи.

Продукты: морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы, печень.

Витамин В1

Витамин В1 известен как эффективный природный антидепрессант. Он отвечает за нормальное функционирование нервной системы, активно участвует в обмене веществ, положительно влияет на работу пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.



Продукты: пшеничная мука грубого помола и продукты из нее, овес, гречка, рис, рожь, яичный желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина и свинина, спаржа, брокколи, брюссельская капуста.

Витамин В2



Этот витамин отвечает за образование гемоглобина в крови. Рибофлавин еще называют витамином здоровья и красоты. Витамин В2 интенсифицирует обменные процессы в организме, полезен для дыхания и роста клеток, а также улучшает зрение, состояние кожи, волос и ногтей.

Продукты: дрожжи, злаки, молоко, мясо, рыба, яйца, свежие овощи, печень, почки, листовые зеленые овощи.

Витамин Е

Витамин Е широко известен за свои омолаживающие свойства. Дефицит токоферола, как еще называют витамин Е, ухудшает состояние кожи, волос, ногтей и общее здоровье организма. Это мощный природный антиоксидант. Витамин Е также отвечает за функционирование работы половых желез и всей мышечной системы.



Продукты: растительное масло, семечки и орехи, яичный желток, шиповник, зеленые листья, зерна злаковых, ростки пшеницы, ягоды шиповника и облепихи, черешня, рябина.

Витамин РР



Этот витамин играет важную роль в процессе выделения энергии из белков и углеводов. Он также входит в состав ферментов, которые обеспечивают клеточное дыхание. Кроме того, он поддерживает в хорошем состоянии кожу, волосы и ногти, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Продукты: молоко, говядина, говяжья печень, яйца, сыр, свинина, рыба, помидоры, картофель, морковь, брокколи, финики, кукуруза, пшеница, гречка, злаки.

Будьте здоровы, и пусть весна будет для вас тем временем года, когда хочется действительно радоваться жизни, а не находиться в сонном состоянии и жаловаться на авитаминоз!