Витамины весной и где их найти.

 Витамины нам нужны не только в период межсезонья, а весь год. Дело в том, что организм не способен сам синтезировать витамины, и пополнить их запасы мы можем только с продуктами питания или с БАДами. Для здоровья важен ежедневный сбалансированный рацион питания, и максимум витаминов и микроэлементов мы должны получать из пищи. Поэтому, чтобы не допустить весеннего гиповитаминоза, надо начинать не с посещения аптеки и покупки поливитаминов, а с похода на рынок или в магазин за вкусными и полезными продуктами.

 Итак, что ищем на прилавках весной?

 1. Жирную рыбу. Форель, сельдь, скумбрию, а еще печень трески. Так мы добавим не только витамины группы А и D, но и омегу-3. Витамин D помогает укреплять кости и иммунитет, участвует в работе нервно-мышечной и эндокринной систем. Жирорастворимый витамин А (ретинол) – антиоксидант и структурный компонент клеточных мембран, помогает должным образом функционировать сердцу, легким и другим органам. Полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для полноценного роста и развития, функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, синтеза тканевых гормонов, метаболизма. Кроме того, они обладают противовоспалительным эффектом, повышают выносливость, сопротивляемость инфекциям, укрепляют суставы, стабилизируют психоэмоциональное состояние, рекомендованы при синдроме хронической усталости. Чтобы сохранить максимальную пользу, при готовке выбирайте щадящие методы кулинарии. Лучше запечь рыбу, отварить или приготовить на пару.

 2. Орехи. Миндаль, грецкие, кешью, кедровые, фундук, фисташки – отличный источник антиоксидантов (витаминов А и Е). Именно они защищают наши клетки от негативного воздействия свободных радикалов. Полезные нутриенты замедляют процессы старения, положительно влияют на иммунитет и оказывают влияние на все обменные процессы в организме. А еще орехи – помощник косметолога. Благодаря большому содержанию ненасыщенных жиров продукты помогают сохранять красоту кожи и волос.

 3. Молодую капусту. Свежевыращенная капуста – кладезь клетчатки, которая необходима нашему микробиому кишечника для поддержки иммунитета. Также это огромный простор для кулинарного творчества – можно делать самые разные салаты. В первой половине весны капуста нежная и ароматная. Свежий овощной микс защитит от оксидантного стресса – ведь в 100 г капусты содержится почти половина суточной нормы аскорбиновой кислоты. Еще есть витамины группы B, они помогут нервам справиться с весенней апатией и ежедневным стрессом. Уникальным свойством капусты можно считать содержание витамина U. Это витаминоподобное соединение – S-метилметионин, и оно способно восстанавливать слизистую оболочку желудка.

 4. Свежую зелень. Весна радует нас всеми оттенками зеленого. Разнообразие видов и сортов молодой зелени впечатляет: черемша, шпинат, укроп, щавель, рукола, мангольд, салатные листья, базилик и молодой зеленый лук. Можно включить фантазию по полной и есть разные зеленые закуски каждый день. Нежные и сочные листья можно использовать в овощных или даже фруктовых смузи. Так вы добавите своему здоровому перекусу или завтраку не только нежности и пикантности, но и хлорофилла. Это тоже отличный антиоксидант, участвующий в процессах кроветворения. Он влияет на обмен жиров и снижает аппетит.

 Всего лишь 200 г зеленых листьев смогут покрыть суточную потребность в витаминах С, К и PP. Также в зелени много витаминов группы В. Буквально королевские запасы фолиевой кислоты (В9) содержит петрушка. Это особенно важно для будущих мам – дефицит данного нутриента сможет привести к патологиям в развитии ребенка. Употребляя зелень в пищу, мы помогаем системе кроветворения, приносим пользу сосудам. А недостаток фолатов ведет к повышению рисков развития анемии и сердечных заболеваний.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)

Статью подготовила : старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области