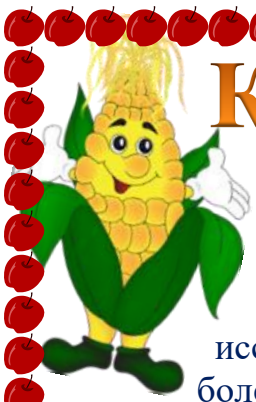


Как справиться с зимним авитаминозом

Авитаминоз — постоянный спутник межсезонья и зимы. Все запасы витаминов и минералов, которые организм усердно накапливал летом, иссякают, а оперативно восполнить их не получается. В результате мы чаще болеем и страдаем от простудных и вирусных заболеваний.

Упадок сил, вялая кожа, ломкие волосы и ногти, обострение хронических болезней и частые простуды говорят о нехватке витаминов.

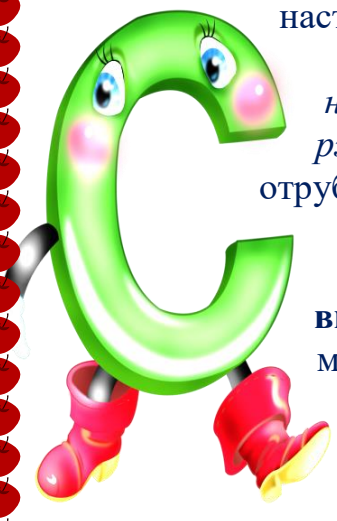
Бороться с авитаминозом разумнее всего, пока он не успел громко заявить о себе. Ведь зимние заболевания чреваты самыми непредсказуемыми и опасными последствиями.

В зимнее время года на прилавках магазинов сегодня тоже можно встретить большое количество самых разных овощей и фруктов, но относиться к ним следует настороженно. Вне сезона в таких плодах содержится минимум полезных и питательных веществ.

Нужно отдавать предпочтение сезонным овощам и фруктам. Это в первую очередь *тыква, морковь, редька, пастернак, хурма, цитрусовые, киви, гранат*. Они правят зимним сезоном и помогут вашему организму восполнить дефицит витаминов, укрепить иммунитет и повысить защитные силы организма.

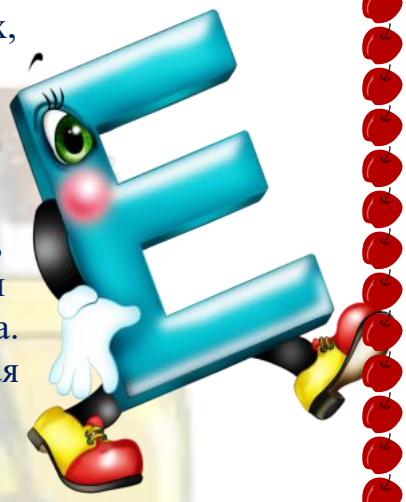
Восстановить нормальный уровень **витамина А** помогут *жирные молочные продукты, печень, яйца и морская рыба.* Признанный чемпион по запасам витамина А — *облепиха*. Чтобы извлечь из нее этот элемент в полном объеме, следует протереть облепиху с сахаром. Найти свежезамороженные ягоды можно почти в любом супермаркете.

Всем без исключения известно, какой витамин пить при авитаминозе зимой в первую очередь. Разумеется**, витамин С**. Кроме цитрусов он содержится в *шиповнике, клюкве, калине и рябине*. Наиболее эффективны всевозможные отвары и настои из этих ягод.



Добавьте в рацион больше продуктов с витаминами группы В: *нежирную свинину, мясные субпродукты, всевозможные крупы и ржаной хлеб.* Полезным дополнением к основному меню станут отруби из любых злаков.

Быстро восстановить силы при авитаминозе помогает **витамин Е**. Он содержится в орехах, семечках, морской рыбе, молоке, растительных маслах. Обязательно включите в рацион, красную рыбу, орехи, оливковое масло. Кроме оливкового не менее полезны рапсовое, льняное, масло виноградных косточек, кокосовое, арахисовое. Все эти масла очень полезны для здоровья сердца и сосудов, нормального обмена веществ и активной работы мозга. Рекордсменом по запасам витамина Е является проращённая пшеница. Она органично дополнит салаты, каши и домашнюю выпечку.



Пейте больше воды

Сбалансированный водный режим играет для иммунитета важную роль, особенно зимой. Холода и мороз в первую очередь истощают кожу. К тому же при нехватке воды замедляется обмен веществ. Вместе с тем важно не переусердствовать с потреблением жидкости. Врачи рекомендуют ограничиться 1,5 литрами воды в день.

Ешьте меньше сахара

Для профилактики зимнего авитаминоза придется сократить потребление сахара. Доказано, что при частом и бесконтрольном употреблении он снижает иммунитет. Альтернативными источниками сладости могут стать *сухофрукты, вяленые ягоды*.

Больше двигайтесь

Без движения никуда! Летом мы больше двигаемся, ведь за окном хорошая погода, а зимой, напротив, включается спящий режим. Покинуть пределы своей обожаемой квартиры в это время года сложно, но нужно себя пересиливать.

Купите теплую зимнюю одежду и отправляйтесь в зимний лес. Нет картины прекраснее. Там можно гулять, валяться в снегу, кататься на санках и лыжах. Свежий воздух укрепляет иммунитет. Зимой прогулки на свежем воздухе выполняют сразу две функции: укрепляют иммунитет и закаляют. В результате защитные силы организма работают эффективнее, и во много раз снижается риск заболеть. Возьмите за привычку ходить пешком ежедневно как минимум 30 минут.

Особенно хорошо, если вы будете совершать прогулки перед сном, сон будет более крепким, утром вы проснетесь выспавшимся и бодрым.

Принимайте витамины

Зима — это суровое время. В этот период организм может не справиться без дополнительной помощи в виде витаминных комплексов. Они помогут восполнить дефицит витаминов, улучшат самочувствие, поднимут настроение и поддержат иммунитет на уровне.

Не занимайтесь самолечением. Витамины — это серьезно, хотя некоторые искренне верят, что можно выписать их себе самостоятельно. Это не так, ведь переизбыток витаминов так же опасен, как и дефицит. Только врач, оценив ваши анализы, может выписать препарат именно для вас.

Будьте здоровы и активны!

З.А.Свинтицкая
Фельдшер ОМП БУ «ЛГБ»