4 – 8 декабря 2023 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Семь главных витаминов для городских жителей зимой

Зима – это настоящее испытание для здоровья. Каждому известно, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому, чтобы уберечь себя от сезонных инфекций, а также поддержать организм в холодное время года включайте в свой рацион семь главных витаминов.

1. ДЛЯ ИММУНИТЕТА. Главный защитник нашей иммунной системы в сезон простуд – **витамин С.** В готовом виде принимать его можно до одного грамма в день. ***Лучшие источники витамина С:*** квашеная капуста, киви (кожица), свежий болгарский перец, черная смородина. Важно, что в замороженных ягодах витамин сохраняется, но разрушается при кипячении, так что готовьте домашние морсы на водяной бане – не доводя ягоды до кипения.

2. ОТ ПРОСТУДЫ. От сезонных инфекций защищают особые вещества – каротиноиды, из которых синтезируется **витамин А**. Чем выше их концентрация, тем успешнее работает иммунная система. ***Лучшие источники каротиноидов:*** помидоры и томатный сок, хурма, тыква.

3. ДЛЯ ПЕЧЕНИ. Витамин В8 (инозитол) защищает печень от самых различных вредных воздействий – от алкоголя до последствий приема лекарств (антибиотиков, гормональных средств). И мешает разрастанию жировой ткани в печени – гепатоза (возникающего по причинам малой подвижности и хронического переедания). Дефицит же витамина В8 чреват повышением кровяного давления, нарушение пищеварения, запорами. *Лучшие источники витамина В8:* белокочанная капуста и брокколи, грейпфруты, семена чиа, сухофрукты, икра палтуса, щуки и трески.

4. ДЛЯ КОЖИ. Витамин В10 (парааминобензойная кислота – ПАБК) защищает от негативных воздействий внешней среды. И, что особенно важно в сезон простуд, стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, который дает силы защищаться от инфекций. Витамин В10 отвечает за гладкость и упругость кожи, а также спасает кожу и волосы от излишней сухости, а это очень актуально при включенном центральном отоплении и обогревателях, которые сушат воздух в помещениях зимой. *Лучшие источники витамина В10:* лесные орехи, молодые козьи и овечьи сыры, яичные желтки.

5. ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ. Когда на улице темно и холодно, мы часто чувствуем себя расстроенными без каких-либо причин, на работе все из рук валится, на близких срываемся на ровном месте. Вполне возможно, что дело – в нехватке **витамина В1** (тиамина). Он не накапливается в организме, требуется постоянно пополнять его запасы извне. К тому же тиамин распадается при воздействии самых разных факторов, например, его разрушает поваренная соль и кофе. *Лучшие источники витамина В1:* горох, фасоль, нут, шпинат, гречка, говяжья и свиная печень, куриные яйца.

6. ДЛЯ БОДРОСТИ УМА И ТЕЛА. Витамин В12 (цианокобаламин) отвечает за насыщение крови кислородом и спасает от анемии. Зимой воздух более разрежен, что ведет к сгущению крови даже у здоровых людей. А нехватка в рационе свежих овощей и фруктов ведет к снижению гемоглобина и признакам анемии - слабости, бледности, снижению памяти. *Лучшие источники В12:* зеленый лук, репа, кисломолочные продукты, паштеты из натуральной утиной или куриной печени.

7. ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА. В организме **витамин D** синтезируется в основном при воздействии солнечного света. Без этого витамина не усваивается кальций, кости становятся хрупкими, волосы и ногти – ломкими, зубы крошатся, а витамины D2 и D3 важны для гормонального обмена и хорошего сна. Зимой имеет смысл принимать поливитамины, включающие витамины D. Но только в разумных пределах: норма потребления витамина D составляет 300-400МЕ (7,5-10 мкг) в сутки для детей всех возрастов и взрослых до 50 лет, в возрасте старше 50 лет она увеличивается до 800 МЕ (18-20 мг) в сутки. *Лучшие источники витамина D:* скумбрия, камбала, печень трески, куриные желтки.