2 – 6 ноября 2026 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Какие витамины необходимы осенью



Одно из самых стойких заблуждений, что дефицит витаминов грозит нам только в конце зимы и начале весны. Осенью же витаминов в организме достаточно – ведь летом же мы употребляли ягоды, фрукты, свежие овощи, богатые витаминами. И этого запаса нам хватит до следующей весны. На самом деле это миф. Осеннее снижение иммунитета — это сезонное ослабление защитных сил организма, вызванное комплексом факторов: уменьшением солнечного света, перепадами температур, возвращением в закрытые коллективы и сезонным стрессом.

Зачем осенью нужны витамины?

Первая причина – запастись витаминами впрок на долгий срок не получится. Так, водорастворимые витамины – а это С, вся группа В – остаются в организме лишь пару недель. А затем те, что не усвоились, просто покидают организм с мочой.

Жирорастворимые А, D, Е задержатся в жировых клетках, печени, других тканях подольше, но и их запасы растают через пару месяцев. И все летние запасы истощатся – вот почему осенью наш организм нуждается в витаминных добавках.

Вторая причина – нехватка солнечного света, оборачивается для организма сильным стрессом. В результате защитные силы ослабляются и начинаются простуды, насморк, кашель – все «прелести» острых вирусных инфекций.

Сезон простудных заболеваний начинается осенью не потому, что вирусов в воздухе становится больше, дело в ослаблении иммунитета из-за резкого изменения погодных условий. А поддержать иммунитет как раз и помогают витамины.

Какие витамины нужны осенью?

Витамин С (аскорбиновая кислота). Жизненно необходим для поддержания иммунитета. Обладает мощным антиоксидантным эффектом, то есть предупреждает повреждение клеток свободными радикалами. Благодаря этому он предохраняет от заболеваний сердца, злокачественных новообразований. Способствует регенерации тканей. Помогает усвоению других полезных веществ (витаминов, микро- и макроэлементов) и протеканию многих биохимических реакций.

Витамин А (ретинол). Участвует в укреплении иммунной системы, способствуя синтезу иммуноглобулинов – антител, борющихся с патогенными микробами. Является сильным антиоксидантом. Улучшает зрение. Препятствует утолщению и слущиванию верхнего эпителиального слоя, улучшая состояние кожи. Предупреждает злокачественное перерождение эпителиальных клеток.

Витамины группы В. Необходимы для нормальной работы нервной системы. Участвуют в синтезе гормона радости серотонина, помогая бороться с депрессией, которая нередко настигает в осеннюю непогоду. Улучшают мозговую деятельность. Повышают работоспособность.

Витамин D. Предохраняет кости от хрупкости и ломкости. Укрепляет иммунную систему. Участвует в активации Т-лимфоцитов — клеток, которые распознают и уничтожают вирусы.

Витамин Е (токоферол). Самый сильный антиоксидант, препятствующий повреждению и старению клеток. Обладает свойствами, повышающими иммунитет. Улучшает сердечную деятельность. Обладает регенерационным действием – быстро восстанавливает поврежденные ткани.

Не назначайте себе витамины самостоятельно! Чтобы правильно подобрать витаминно-минеральный комплекс, необходимо проконсультироваться с врачом. Специалист подберет препарат, наиболее подходящий именно вам, с учетом не только возраста, но и симптомов витаминного дефицита, перенесенных заболеваний, образа жизни, характера питания.