

ОСЕННЯЯ КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ



СЕЗОН ВИТАМИНОВ

Наступила осень, а вместе с ней время, когда наши дети становятся особенно уязвимыми перед различными вирусами и простудами.

Знаете, почему так происходит? Всё просто: солнышко реже балует нас своими лучами, дожди нагоняют хандру, в детских садах начинаются занятия, требующие повышенного внимания и стараний. Иммунная система получает дополнительную нагрузку, а, значит, ей нужна особая поддержка. Витамины!

Это не модные комплексы из аптеки. Блюда из овощей и фруктов нового урожая – вот секрет здоровья! Осень богата на созревшие фрукты и овощи – кладезь витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому осенью обязательно вводите в рацион своих детей овощи: капусту, морковку, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться вирусным и инфекционным заболеваниям.



КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ В ОСЕНЬЮ?

Укрепить иммунитет помогут:

- витамин С – содержится в лимоне, апельсинах, капусте (и свежей, и квашеной), сладком перце, луке, петрушке, цитрусовых, шиповнике и облепихе;
- цинк – им богаты фасоль, горох, семена тыквы и орехи, мясо, йогурт и кефир;
- селен – есть в яйцах, морепродуктах, кукурузе.

Готовьте вместе с детьми витаминные морсы, и иммунитет скажет вам спасибо! Лидерами по содержанию ценных элементов среди «осенних» напитков считаются:

- клюквенный морс,
- смородиновый компот,
- чай с облепихой,
- отвар шиповника.

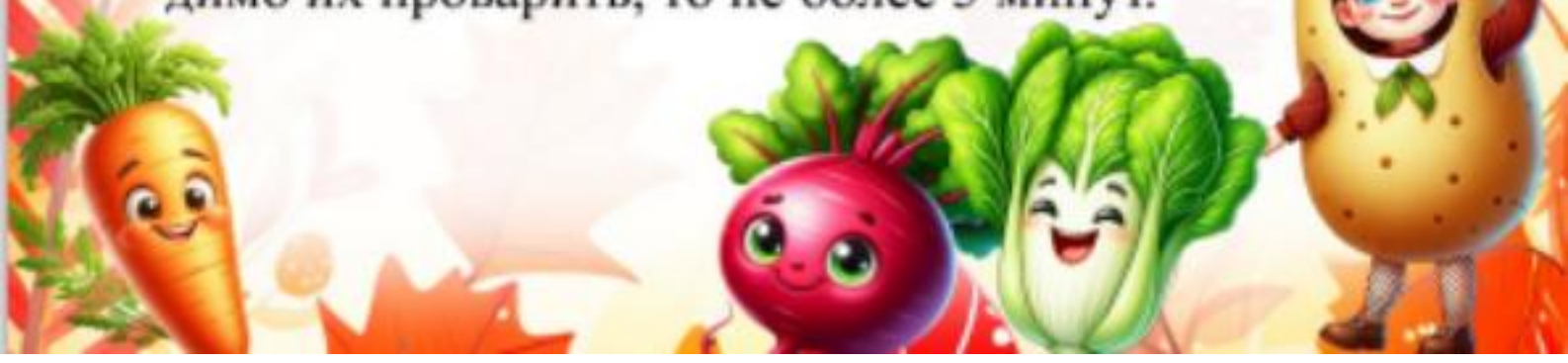
Давайте их детям регулярно, особенно при объявлении эпидемии в городе.



ВИТАМИНЫ В ОВОЩАХ

- Тыква и морковь богаты бета-каротином, их можно варить, запекать, жарить, готовить супы-пюре, пироги и в сыром виде добавлять в салаты.
- Свекла осенью обязательно должна быть на столе каждого взрослого и ребенка. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и полезна при профилактике анемии.
- Капуста всех сортов – универсальный овощ – полезна в любом виде. Её можно варить, запекать, тушить.
- Репа. Когда-то она служила основным профилактическим средством, спасавшим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей и крови. Вареная и запеченная репка полезна.

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньше потеряете витаминов. Лучше всего варить или запекать овощи в кожуре. Зелень лучше класть в уже готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.



ФРУКТОВО-ЯГОДНАЯ КОРЗИНКА

- Арбуз полезен для почек. Спелый сладкий арбуз – полезный и вкусный десерт.

- Яблоки отлично повышают иммунитет. Помимо большого числа витаминов в них много волокон клетчатки, которые стимулируют работу кишечника.

- Отвар шиповника – супер-витаминный напиток, полезен детям и взрослым.

- Клюква – одна из самых витаминных ягод. Особенно полезна клюква жителям больших городов, поскольку обладает способностью очищать клетки от свободных радикалов.

- Груши содержат антиоксиданты, витамины С, К, группы В. Растворимая клетчатка груш положительно влияет на моторику кишечника.

- Виноград поддерживает иммунитет детей и здоровье костей благодаря витаминам С и К. Виноград хорош в качестве полезного перекуса

или десерта, который формирует здоровые пищевые привычки. Прекрасная альтернатива кондитерским изделиям.



ВИТАМИННЫЙ СПРАВОЧНИК

Основные витамины, способствующие повышению иммунитета: витамин С, А, В6 и В1.

- **Витамин С**

Сладкий перец – лидер среди овощей по содержанию этого витамина. Капуста и яблоки, особенно с кислинкой, тоже очень богаты витамином С. Помните, что витамин разрушается под воздействием высоких температур, поэтому овощи и фрукты лучше есть в сыром виде.

- **Витамины А и В6**

Витамин А повышает сопротивляемость организма инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же участвует в кроветворении. Они содержатся в моркови, картофеле, капусте, боба, фасоли, горохе, зеленом луке. Витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей нужно заправлять растительным маслом.

- **Витамин В1 (тиамин)**

Укрепляет нервную систему, улучшает пищеварение и содержится в горохе, фасоли, помидорах, шпинате. Его отсутствие может способствовать развитию серьезных заболеваний.

