

«Особенности питания в холодное время года»

- Соблюдать правила здорового питания.
- Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.
- В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы.
- Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
- Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
- При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.
- Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Особое внимание зимой необходимо уделять витаминно-минеральным комплексам.

Какие витамины нужно пить зимой взрослым и детям для иммунитета, жизненного тонуса и просто хорошего настроения? Этим вопросом мы задаемся каждый год, когда замечаем, что куда-то исчезают активность и бодрость. Все время хочется спать, пропадает мотивация, перестают блестеть глаза, тускнеют кожа и волосы. Мы начинаем употреблять вредную пищу и в целом переедать, чаще бодем. Так происходит потому, что уже с конца осени организму не хватает многих веществ. Каким бы разнообразным и правильным ни было питание, оно не компенсирует отсутствие солнца, свежей зелени, сезонных ягод и фруктов. Поэтому зимний период — это время, когда нужно заботиться о своем здоровье.

В чем нуждается организм зимой?

Человеку важно ежедневно получать весь набор полезных веществ в необходимом количестве. Если баланс не соблюдается, то замедляется метаболизм, не хватает энергии, нервная и эндокринная системы работают с перегрузкой, быстрее разрушаются клетки, а новые образуются медленно. Все это ведет к чувству усталости, апатии, частым простудам.

Витамины подразделяются на водорастворимые (группы В, С) и жирорастворимые (группы А, D, Е, К).

Жирорастворимые соединения организм способен накапливать в больших количествах и расходовать постепенно, но при избытке они токсичны. А водорастворимые витамины выводятся с мочой, поэтому их запасы сравнительно небольшие и так важно следить, чтобы они регулярно поступали с пищей. Многочисленные исследования доказывают положительное влияние витаминов на здоровье. Чаще всего упоминают ниацин, фолиевую кислоту, витамины В, Е и С. При высокой физической активности потребность в витаминах увеличивается. В холодное время года прием витаминных добавок помогает замедлить окислительные процессы, улучшить адаптацию к тренировкам и поддержать иммунную систему.

«Суперпродукты» зимой

Есть ряд продуктов, которые насыщены полезными веществами и не уступают аптечным витаминным комплексам. Главное — заготовить их заранее, чтобы получать незаменимые компоненты из натурального источника — сезонных ягод, овощей и фруктов.

Квашеная капуста, замороженная черная смородина и клюква — продукты с большим количеством аскорбиновой кислоты, потребность в которой зимой резко увеличивается, особенно при высоких физических нагрузках.

Замороженные и правильно консервированные сезонные продукты: кубики овощей, фруктов, зелени, яблочный и облепиховый соки.

Печень трески — ценный источник витамина D, который необходим для иммунитета, мышечной и костной тканей, витамина А — мощного антиоксиданта, а также В12 — витамина для нормальной работы сердца и системы кроветворения.

Кедровые орехи содержат витамины А, В1, В2, В3 (РР), В4, С, Е.

Тыквенное масло — ценный источник жирорастворимых (А, Е и К) и водорастворимых витаминов (С, Р, РР, витамины группы В).

Где еще содержатся важные витамины, которые нужны нам зимой:

А — печень, черемша, калина, чеснок, сливочное масло, томаты, яйца, молочные продукты.

С — шиповник, сладкий перец, черная смородина, облепиха, киви, черемша, брокколи, калина, клубника, цитрусовые.

Д — морской окунь, яйцо куриное, печень, масло сливочное, сметана, сливки, кисломолочные продукты.

Е — миндаль, фундук, фисташки, курага, грецкий орех, овсянка.

В1 — кедровые орешки, фисташки, свинина, чечевица, овсянка.

В2 — кедровые орехи, печень, миндаль, шампиньоны, куриные яйца, лесные грибы.

В6 — фасоль, кедровый и грецкий орехи, облепиха, скумбрия.

В12 — печень, скумбрия, сардина, кролик, говядина.

В15 — печень, семена тыквы, миндаль, гречка, фасоль.

К — шпинат, салат, лук репчатый, брокколи, белокочанная капуста.

РР — арахис, кедровые орехи, мясо индейки, кешью, фисташки, мясо кальмара, говядина, курица, крольчатина.

Что происходит, если в рационе не хватает витаминов?

А — ухудшается состояние кожи, зрение, снижается общий тонус организма, иммунитет и сопротивляемость вирусам и бактериям. Трудно заснуть, сон становится поверхностным.

С — появляется сонливость, кровоточивость десен, наблюдается резкое снижение защитных сил, вялость, плохое настроение, апатия. Боли в суставах также говорят о нехватке аскорбиновой кислоты.

Д — нарушается иммунитет, всасывание кальция и фосфора в кишечнике. Кости и зубы теряют прочность, беспокоят частые простуды. Особенно нуждаются в этом витамине дети.

Е — ухудшается состояние кожи и волос, снижается устойчивость организма к стрессам, нарушается память и работоспособность мозга.

В1 и В6 — возникают нарушения в работе нервной системы и углеводном обмене, возможны затяжные депрессии.

В12 — усиливаются окислительные процессы, возникают нарушения в работе нервной системы, ускоряются процессы старения. Характерные признаки нехватки витамина — вялость, сонливость, раздражительность.

Мультикомплексы или монопрепараты

Чтобы устранить дефицит, спортивные диетологи рекомендуют ежедневно принимать мультикомплексы, которые содержат витамины Е, Д, С. Есть две стратегии восполнения дефицита полезных веществ. Первая — последовательный прием различных компонентов краткими курсами по 10-14 дней. Например, «Аевит» — Аскорбиновая кислота — «Мильгамма» или «Комбилипен» (группа В), витамин Д, и так далее в течение осенне-зимнего и весеннего периодов. Такой подход устраивает не всех. Кому-то не хватает времени, хочется моментального прилива бодрости и энергии. Кто-то, тренируясь, придерживается жесткой диеты и сгоняет вес или питается однообразно, потому что много сил отдает работе. В таких случаях лучше выбирать комплексы, которые содержат основные элементы в сбалансированной пропорции. Существуют усиленные формулы с женьшенем для повышения тонуса, с пробиотиками — для укрепления и восстановления микрофлоры кишечника, а также формулы с повышенным содержанием витаминов А, Е или В. Далее поговорим о лучших витаминных комплексах, их влиянии на метаболизм, тонус и самочувствие.

Лучшие «Зимние» формулы

Внимание! При подборе витаминных комплексов и перед прохождением профилактических курсов необходимо проконсультироваться с врачом.

«Геримакс» — витаминно-минеральный комплекс с женьшенем. Дарит ощущение прилива сил, улучшает настроение и работоспособность. Помогает адаптироваться к нагрузкам и стрессам. Для многих он стал любимым препаратом на зиму и весну, когда наступают усталость и апатия.

«Мульти-Табс Иммуно Плюс» — комбинированный препарат, содержит дополнительно бактерии-пробиотики. Формирует мощную защиту от ОРВИ, нормализует микрофлору кишечника, помогает адаптироваться к стрессам и эмоциональным нагрузкам.

«Аевит» — двухкомпонентная формула с витаминами А и Е. Повышает устойчивость к инфекциям, восстанавливает нервную систему. Этот препарат часто назначают женщинам, он помогает нормализовать гормональный фон, борется с сухостью кожи и выпадением волос.

«Алфавит» — уникальная российская разработка, необходимые компоненты разделены на три порции для лучшего усвоения. Помогает справиться с перегрузками, нормализует состояние иммунной системы.

«Компливит» — универсальные, сбалансированные, доступные по цене витамины.

«Витрум» (США) — проверенное средство против авитаминоза, подходит для укрепления иммунитета после длительных заболеваний.

Мультивитамины без железа от Natrol — формула на основе 22 незаменимых элементов.

Гипоаллергенный NutriBiotic — спортсмены употребляют этот комплекс, чтобы ускорить восстановление. Содержит 17 чистых витаминов, 9 минералов, 72 микроэлемента, 24 аминокислоты.

Витамины для детей

Жевательные медвежата Yummi Bears с натуральными компонентами, которые помогают гармонично развиваться и расти.

Детский комплекс от SmartyPants с Омега 3, D, А, С, Е, В и фолиевой кислотой.

Какие витамины нужно пить после антибиотиков

Если вы принимали антибиотики, то после лечения нужно восстановить иммунитет и кишечную микрофлору. Врачи рекомендуют витаминные мультикомплексы, которые содержат витамин К и биотин — за их выработку отвечают бактерии желудочно-кишечного тракта.

Научно доказана эффективность повышения дозировки аскорбиновой кислоты при острых воспалительных и респираторных заболеваниях, снижении иммунитета. В течение 1-2 недель (не дольше) употребляют сверхвысокие дозы аскорбиновой кислоты (до 10-15 г/сутки).

Почему витамины зимой нужно пить курсами

При приеме любых препаратов, главное — интервальный прием. Время приема каждого отдельного вещества или мультикомплекса не должно превышать одного месяца. Дальше эффект снижается, и вещество приносит значительно меньше пользы. Через 2-3 месяца возможен повтор курса.

Препараты, которые идеально подходят, можно пить 2-3 раза в год курсами или чередовать разные формулы, чтобы исключить привыкание.

Будьте внимательны, не все витамины можно принимать в повышенных дозировках даже кратковременными курсами. Нельзя создавать лишние запасы жирорастворимых соединений и витамина В6 — при сильной передозировке он повреждает периферийные нервы.

Сейчас многие диетологи выбирают точечную, очень осторожную коррекцию содержания витаминов в рационе. Добавки подбирают по результатам анализов, исходя из реальной картины, которая отражает недостаток или избыток элемента в конкретный период.

Но если говорить в целом, практически у каждого жителя России проявляется дефицит важных водорастворимых компонентов и витамина D. Поэтому так важно правильное питание, которое насыщено натуральными продуктами, замороженными сезонными овощами и фруктами, зеленью. Но даже самое качественное питание периодически стоит

дополнять курсами витаминных добавок — они помогут повысить работоспособность, сохранить жизнерадостность, активность и оптимизм.

«Позитивная еда. Топ 5 продуктов, которые избавят от зимней хандры»

Настроение человека напрямую зависит от того, что мы едим - ведь в пище содержатся питательные вещества, уровень и баланс которых влияют на эмоциональное и психологическое состояние.

Топ-5 продуктов: список продуктов-антидепрессантов.

Номер 1 в нашем списке - мясо. Курица, говядина, свинина содержат незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень дофамина - гормона счастья, а еще норэпинефрина. Мясо не просто улучшает настроение, оно еще и повышает концентрацию внимания и благотворно влияет на память. Витамин В12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией.

Номер 2- бананы. Это один из самых известных продуктов-антидепрессантов. Аминокислота триптофан, которую содержит этот фрукт, усваивается организмом, где он превращается в "гормон счастья" серотонин. Серотонин поднимает настроение и улучшает сон, снимает депрессию и тревожность. В бананах также много витамина В6, который защищает нервную систему от негативного воздействия. А еще этот фрукт полезен при хронической усталости и хандре.

Сладкий номер 3 - шоколад. О чудесных свойствах этого продукта отлично знают мамы, дети и студенты. Благодаря фенилэтиламину, содержащемуся в какао-бобах, в организме вырабатываются известные эндорфины, которые делают нас чуточку счастливее. Помимо этого шоколад содержит много магния, что позволяет бороться со стрессом.

Обратите внимание, что перечисленными полезными качествами обладает лишь темный горький шоколад с содержанием какао-бобов не менее 78%.

А теперь мы расскажем о двух необычных продуктах, в которых с первого взгляда сложно заподозрить источники счастья.

Номер 4 - морская капуста. Для хорошего настроения и самочувствия организму крайне важен гормон адреналин. Его дефицит может вызвать появление хронической усталости, ухудшение эмоционального фона и развитие депрессии. Функцию регуляции уровня этого гормона несут надпочечники, а для их полноценной работы необходимы витамины группы В. В морской капусте очень высока их концентрация, поэтому ее можно использовать для улучшения настроения.

Номер 5 - каша. В особенности - овсяная и гречневая. Эти виды крупы имеют высокую концентрацию того самого триптофана, который при переработке в организме способствует образованию серотонина. Более того, эти каши способствуют естественной регуляции уровня сахара в крови. Это важно, поскольку от него зависит уровень инсулина, который доставляет триптофан к мозгу, где тот уже и перерабатывается в серотонин.

Употребляйте здоровые и полезные продукты и будьте здоровы!