

detkityumen.ru

## Чем осенью укрепить иммунитет?

### Укрепляем иммунитет: какие витамины особенно нужны осенью?

Иммунитет — природная защита организма, которая постоянно противостоит многочисленным инфекциям и вирусам. Осенью необходимо подготовиться к зимнему периоду, когда количество витаминов в пище резко уменьшается, и может возникнуть дефицит иммунитета у взрослого или ребенка. Поэтому следует укрепить защиту заранее.

### В чем опасность авитаминоза?

Человеку для нормального функционирования организма необходимо 13 витаминов и 20 минеральных элементов. При недостатке витаминов человек начинает чаще болеть, поскольку его иммунитет ослаблен.

Есть и другие симптомы начинающегося авитаминоза:

- выпадение и ломкость волос;
- шелушение и сухость кожи;
- разрушение эмали зубов;
- судороги в ногах,
- боль в теле;
- депрессия,
- потеря аппетита;
- снижение сексуального желания.

*Внимание! За одно лето, сколько бы человек не ел фруктов и овощей, сложно запастись витаминами на весь год. В них организм нуждается постоянно. Поэтому осенью и зимой особенно важно обратить внимание на питание.*

### Какие витамины нужны осенью?

Все нужные осенью витамины делятся на два типа:

Водорастворимые — не накапливаются и быстро выводятся из организма с потом или мочой. Их количество следует постоянно пополнять. В основном содержатся во фруктах и овощах.

Жирорастворимые — в воде не растворяются и накапливаются в жировой прослойке.

Осенью особенно нужные следующие витамины:

А, или каротин. Участвует в процессах обновления и образования клеток, укрепляет иммунитет, улучшает зрение, предотвращает рак, повышает тонус организма.

Аскорбиновая кислота. Наиболее важный витамин в осенне-зимний период. Это естественный защитник иммунитета, антиоксидант, который укрепляет сердце и сосуды.

Витамин Е. Укрепляет волосы, ногти, кожу, является природным антиоксидантом.

Группа В. Стабилизирует работу нервной системы, улучшает работу мозга, помогает бороться с вирусами и инфекциями.

Витамин D. Как только прекращается поступление солнечного света, выработка этого полезного вещества снижается. Дополнительный прием поможет укрепить кости, снизить нервозность и укрепить общее состояние здоровья.

*Внимание! Помимо этих веществ, осенью в организме может не хватать минералов. Важно позаботиться о поступлении железа, кальция и калия.*

### **Какие продукты укрепят иммунитет?**

Для каждого витамина есть своя группа продуктов, которая поможет покрыть дефицит необходимого вещества:

витамин А — жирные сорта рыбы, печень, яичный желток, молоко, помидоры, арбуз, зеленые листовые овощи;

аскорбиновая кислота — цитрусовые, болгарский перец, квашеная капуста, зеленые листовые овощи, картофель, ягоды;

D — все молочные продукты, рыба жирных сортов, рыбий жир, яйца;

Е — растительные масла, черника, черноплодная рябина;

В — злаковые и бобовые. Универсальный иммунобустер

*Внимание! Если разнообразить ежедневный рацион всеми перечисленными продуктами, то авитаминоз не грозит.*

При недостатке веществ из продуктов питания есть смысл обратиться к аптечным препаратам. Но принимать их следует только после консультации с врачом, который сможет порекомендовать хороший комплекс витаминов для осени.

Источник: PRO Wellness блог <https://ru.siberianhealth.com/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4993/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4993/)