

## Ешь витамины – укрепляй иммунитет

К сожалению, зимой, какой бы она прекрасной не была наш организм недополучает многих необходимых нам веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и как следствие, мы становимся уязвимыми для вирусных и простудных заболеваний.

Именно поэтому зимой наш организм нуждается в особой витаминной поддержке. Вовремя не получая ее, он устраивает забастовку. По утрам отказывается просыпаться, вечером не хочет вовремя засыпать, а в течении дня накатывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

Самый лучший способ помочь своему организму улучшить самочувствие и настроение, а также помочь себе противостоять вирусам и простудам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, содержащими максимальное количество так необходимых нам витаминов.

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей, так и в составе витаминных комплексов.

«**Вита**» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без **витаминов** невозможна жизнь человека.

Содержание **витаминов** в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «**витамины**».

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом — снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

В настоящее время известно более 30 различных **витаминов**. Для их обозначения пользуются буквами латинского **алфавита**: А, В, С, D и т. д.

**Витамин А.** В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «*куруной слепотой*»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком **витамина А**, который открыли лишь в 1631 г.

**Витамин А** необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке. Но не всем известно, что **витамин А** лучше всего усваивается в сочетании с жирами.

**Витамин В.** Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «*бёри-бёри*», что означало «*шаткая походка*» или «*не в состоянии идти*». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка **витамина В**.

**Витамин В:** укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится: в хлебе, свином мясе, печени, крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Самый дефицитный витамин зимой в организме как взрослого человека, так и ребенка — это **витамин С**.

**Витамин С.** Этот **витамин** излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей, особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает **витамина С**, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

**Витамин С содержится**, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная **смородина**, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников **витамина С** — **картофель**.

Для того чтобы дети получали витамины из овощей и фруктов вполне достаточно летом сделать не большие заготовки.

Все дети маленькие сладкоежки и, например, для получения **витамина С** вполне можно заготовить тертую смородину с сахаром.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Пропорции из расчета: смородина — 1 кг. / сахар — 1,2 кг.

Для этого рецепта лучше брать свежесобранные ягодки, чтобы они долго не залеживались (не было вялых, подгнивших и прелых ягод). Это главное правило, при котором смородина, перетертая сахаром, долго хранится в холодильнике и не только. Вымытые ягоды необходимо перетереть деревянной толкушкой, засыпать сахаром тщательно размешать до полного растворения сахара, переложить в стерильные банки и убрать на хранение. Зимой такое «варенье» можно использовать и как начинку в пироги, развести в воде и получится морс, или же просто намазать на булку с маслом.

Ближе к концу зимы, когда в овощах и фруктах остается совсем не большой запас витаминов, можно использовать аптечные витаминные комплексы. Принимать их необходимо короткими курсами и лучше после консультации с врачом.

Помните, что переизбыток витаминов также, как и их недостаток может плохо отразиться на вашем здоровье.

[Источник](#)