

Консультация для родителей «Витаминный календарь. Осень»

Подготовила: воспитатель,
Рытёноква А.А.



Какие витамины нам жизненно необходимы осенью?

Межсезонье – период сильного стресса для организма. Солнце перестает греть, вирусы атакуют, а сырость и грядущая длинная зима дают ощущение тотальной безнадежности. Как перезимовать? Очень просто – пополнять запасы **витаминов!** И если вы думаете, что уже выполнили план по **витаминам** за фруктово-ягодное лето, вы сильно ошибаетесь. Наш организм неспособен, как верблюд, набрать **витамины** впрок и хранить их всю зиму.

Не секрет, что простудные и инфекционные заболевания проще предотвратить, чем вылечить. **Осенью** иммунная система слабеет, и если поддержать ее заранее – до того, как организм втянулся в безвылазную борьбу с вирусами, кашлем и насморком, можно провести зиму весело и с пользой.

Какие **витамины** нам жизненно необходимы

Витамин В1 (тиамин)

– незаменим для нормального функционирования нервной системы. При недостатке этого **витамина** снижается память, концентрация внимания, способность к обучению. Человек становится апатичным, раздражительным, страдает бессонницей. Острый дефицит **витамина В1** приводит к полиневриту – множественному поражению нервов. **Витамин В1** содержится в семенах подсолнечника и сезама, в пророщенных семенах пшеницы, отрубях и пивных дрожжах. Так что получить **витамин В1** в достаточных дозах не так-то просто. Плюс ко всему он легко расщепляется при взаимодействии с кислотой. Например, если фасоль, которая содержит обширные запасы тиамина, посолить во время готовки, **витамин испарится**.

Витамин В6 (пиридоксин)

очень важен для организма: вместе с кальцием он помогает сердцу и мышцам нормально работать. Плюс к этому он увеличивает количество антител – защитников организма. Одним из ярких показателей дефицита В6 является хронический отит – воспаление среднего уха. Пиридоксин содержится в картофеле, патоке, бананах, свинине, в сыром желтке яиц, капусте, моркови, рисе и сухой фасоли. Но важно не только знать и найти богатый источник **витамина В6**, но и сохранить его. Например, при варке картофеля 93% **витамина В6** сливается вместе с водой. То же самое в случае с рисом. Не говоря уж о том, что в мороженых и **консервированных продуктах витамин уничтожен на 100%**.

Витамин D (кальциферол)

помогает организму усваивать кальций. Присутствие **витамина D** необходимо для свертывания крови, поддержания нормального состояния костей, работы сердца, регулирования деятельности нервной системы. С помощью этого **витамина** излечиваются болезни глаз, некоторые виды артрита и рахит. **Осенью** поддержать должный уровень **витамина D** практически невозможно, ведь он интенсивно синтезируется в организме только под действием солнечных лучей. Что же касается внешних источников, то **витамин D** содержится в рыбе (лосось, макрель, сельдь, сливочном масле, желтках яиц. Однако для получения достаточного количества **витамина D** из пищи необходимо есть рыбу как минимум каждый день.

! Пополнять свой запас **витаминов** и минералов мы должны каждый день. Сделать это на основе только правильного питания практически невозможно. Во-первых, очень трудно организовать свой рацион настолько разнообразным и насыщенным множеством продуктов. И, во-вторых, в наше время нельзя быть на 100% уверенным в том, что во всех этих продуктах остались полезные вещества после длительного хранения, доставки, термической обработки и других манипуляций.

Для повышения иммунитета можно воспользоваться традиционными рецептами, чья эффективность подтверждена веками:

- употребляйте легкие блюда из зерна, овощей и фруктов. Предпочтение отдавайте теплой еде и напиткам;
- готовьте со специями. В правильный букет приправ должны входить чеснок, тмин, укроп, кориандр, куркума и имбирь;
- перед сном принимайте теплые ванны или душ;
- постарайтесь ложиться спать с заходом солнца;
- ежедневно делайте зарядку.

Защитить иммунитет поможет и полноценный отдых. Спите достаточно, но не больше 7-8 часов в сутки. Помните, что выспаться впрок нельзя, а усталость, наоборот, имеет особенность накапливаться. Регулярно давайте себе психологическую разрядку.

И, конечно же, чаще улыбайтесь, ведь оптимистический настрой тоже повышает иммунитет и позволит избежать **осенней депрессии!** Радуйтесь жизни. **Осень** - это не только пасмурное и плачущее небо. **Осенью** бывают солнечные дни и только от нашего отношения к погоде за окном, зависит, как часто они будут с нами и помогут легко и без болезней пережить **осень** и получить хорошие впечатления от этой.

Питание и иммунитет в **осенний период**

Во время сезона гриппа или во время болезни люди часто ищут специальные продукты или **витаминные добавки**, которые, как считается, повышают иммунитет. Популярны примеры — это:

- **витамин С**;
- цитрусовые;
- куриный бульон;
- чай с медом.

Но структура человеческой иммунной системы сложна и зависит от многих факторов, а не только от диеты и особенно какой-либо конкретной пищи или питательного вещества. Однако сбалансированная диета, состоящая из ряда **витаминов и минералов**, в сочетании с факторами **здорового** образа жизни эффективно подготавливает организм к борьбе с инфекциями и болезнями. Ниже представлены продукты, которые в совокупности с другими факторами могут поддерживать наше **здоровье**.

Цитрусовые фрукты

- лимон,
- апельсин,
- грейпфрут,
- лайм,

содержат **витамин С** и другие полезные вещества. Кремний в гранате способствует нормальному формированию костной и хрящевой ткани в организме. **Витамин С** также является важным элементом, участвующим в восстановлении тканей человека и производстве некоторых нейромедиаторов — веществ, с помощью которых осуществляется передача импульсов от нервных клеток и между нейронами.

Этот **витамин** необходим для нормального функционирования других важных для организма ферментов и для работы иммунной системы. Аскорбиновая кислота — это также отличный антиоксидант. Интересно, что большинство животных способны синтезировать сами **витамин С**, но люди должны получать его из пищевых источников.

Гранат

Активная форма **витамина В6**, служит коферментом в более чем 140 реакциях организма и в метаболизме некоторых аминокислот, глюкозы и липидов. Кобальт — также важный для человека элемент. Он участвует в протекании многих внутренних процессов и является одним из структурных блоков **витамина В12**, участвующего в ферментных реакциях, в кроветворении и регуляции работы нервной системы и печени.

Экстракт граната может значительно помочь организму в борьбе с различными вирусами, в том числе с неприятным гриппом. Гранатовый сок — отличный способ потреблять антиоксиданты, если у вас нет времени самостоятельно чистить семена.

Разберем, какие продукты полезно добавить в рацион **осенью** для поддержания иммунитета и **здоровья в целом**.

С наступлением **осени** каждому человеку важно правильно питаться, чтобы наша иммунная система функционировала лучшим образом. В холодные дни организму особенно необходимо разнообразное и полезное питание, чтобы поддерживать **здоровье**. Сегодня разбираем, какие продукты нужно добавить в рацион в **осенний период**, чтобы поддерживать наше тело в лучшем состоянии.

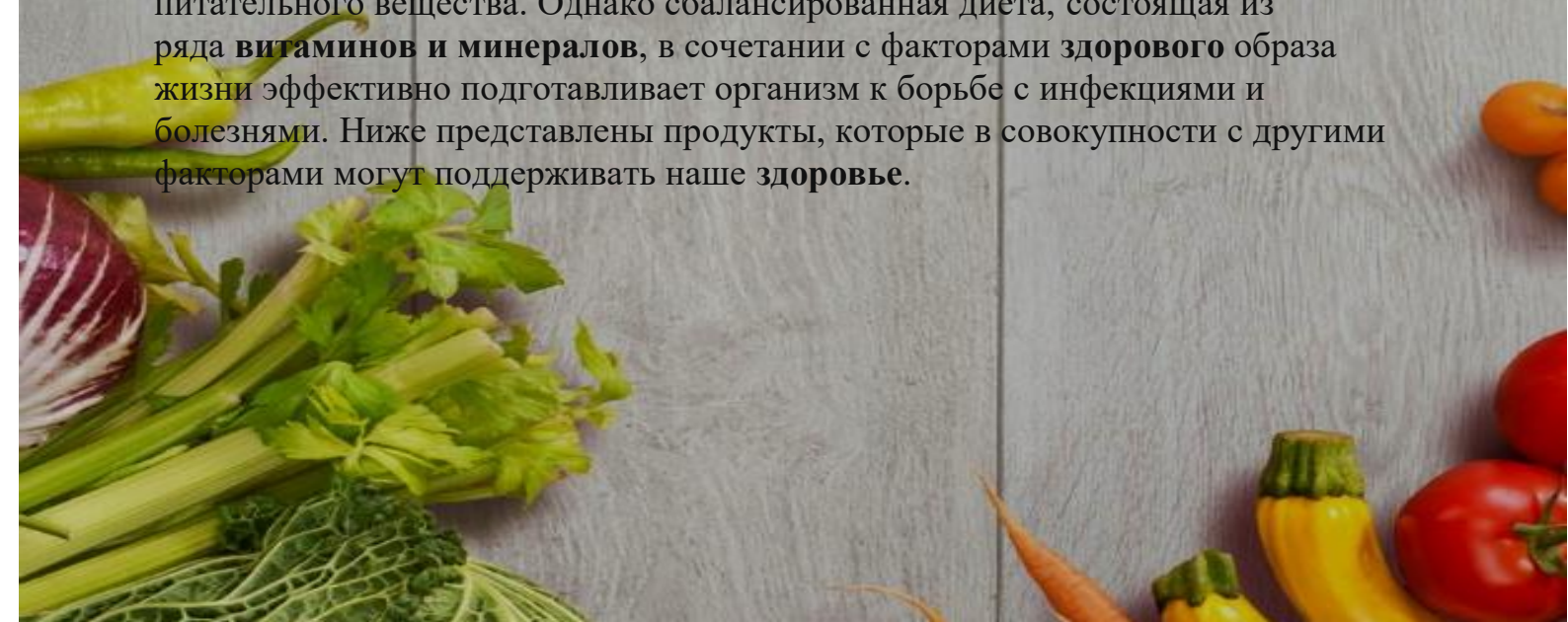
- Цитрусовые фрукты
- Брокколи
- Гранат
- Тыква
- Миндаль
- Клюква

Питание и иммунитет в **осенний период**

Во время сезона гриппа или во время болезни люди часто ищут специальные продукты или **витаминовые добавки**, которые, как считается, повышают иммунитет. Популярные примеры — это:

- **витамин С**;
- цитрусовые;
- куриный бульон;
- чай с медом.

Но структура человеческой иммунной системы сложна и зависит от многих факторов, а не только от диеты и особенно какой-либо конкретной пищи или питательного вещества. Однако сбалансированная диета, состоящая из ряда **витаминов и минералов**, в сочетании с факторами **здорового образа жизни** эффективно подготавливает организм к борьбе с инфекциями и болезнями. Ниже представлены продукты, которые в совокупности с другими факторами могут поддерживать наше **здоровье**.



Брокколи

Этот овощ семейства капустных богат ключевыми **витаминами и минералами**, а также **витаминами А, С, Е** и многими антиоксидантами. Брокколи — один из самых полезных овощей, которые можно использовать в кулинарии. Однако большая часть питательной ценности теряется при сильном кипячении или нагревании.

Витамин К нужен человеческому телу для синтеза определенных белков, которые необходимы для коагуляции крови (правильной свертываемости, а также для контроля метаболизма кальция в костях и других тканях.

Тыква.

Тыква богата антиоксидантами и другими профилактическими свойствами. Добавление ее в рацион положительно сказывается на **здоровье** сердечно-сосудистой системы, кровяном давлении, а также на уровне холестерина и **здоровье костей!**

Как и морковь, тыква содержит **витамин А**, который положительно влияет на **здоровье глаз**. **Витамин С** в тыквах помогает коже сохранить свою эластичность. А тыквенные семечки содержат большое количество белка и отлично подходят для перекусов или добавки в другие продукты.

Миндаль

Миндаль богат **витамином Е**, важным ключом к **здоровой иммунной системе**. Также это жирорастворимый антиоксидант, который может помочь защитить клеточные мембраны от активных форм кислорода. Международные организации рекомендуют принимать **7-15 мг витамина Е в день**. Кроме того, миндаль содержит много полезных жиров, клетчатки, белка и других микроэлементов, таких как магний.

Также некоторые исследования говорят, что вещества, содержащиеся в миндале, могут положительно влиять на снижение уровня сахара в крови, артериальное давление и уровень плохого холестерина. Сами орехи прекрасно уменьшают чувство голода. Если у человека имеется непереносимость лактозы, вы можете заменить обычное молоко на миндальное.

Клюква

Исследовательским центром питания человека Министерства сельского хозяйства США было показано, что эти ягоды уменьшают факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как гипертония, жесткость артерий и воспаление. Также клюква обладает антиоксидантными свойствами.

Рекомендуется принимать ягоды в свежем виде, без какой-либо дополнительной обработки. Так потребитель сократит количество добавок, попадающих в организм, например сахар, получая при этом больше питательных веществ. Многим вкус ягод кажется слишком горьким или терпкими, чтобы есть их в сыром виде. Но ягоды можно использовать как добавку к овсяной каше или мелко нарезать при добавлении в салат.

