

Зимние витамины: помогаем иммунитету

Важные моменты витаминизации

Для того чтобы витамины попали из пищи в кровь, нужны специфические белки-переносчики.

Для их формирования необходимо обеспечить сбалансированное поступление оптимального количества белков в организм.

Для того чтобы витамины принесли больше пользы, берегите нервы. Во время стрессовых ситуаций витамины сгорают значительно быстрее.

Запомните, сладкое и мучное снижает уровень усвоения витамина С, если вы не в состоянии отказаться от таких продуктов питания, старайтесь употреблять больше продуктов, содержащих витамин С.

Кальций и фосфор, так необходимые для поддержания плотности костной массы, плохо усваиваются при дефиците витамина D (кальциферол). Летом витамин D вырабатывается естественным путем, под воздействием солнечного света.

Зимой вы можете получить кальциферол, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не выдалась, человеческий организм недополучает многих необходимых веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и, как следствие, мы становимся отличными мишенями для вирусных и простудных заболеваний.

Именно поэтому зимой наш организм нуждается в особой витаминной поддержке, а не получая ее, устраивает забастовку. Утром отказывается просыпаться, вечером засыпать, как положено, а в течение рабочего дня накатывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых 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.

Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце.

Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипервитаминозу.



Зимние естажины: помогаем иммунитету

Зеленый чай:

в зеленом чае содержится много каротиноидов, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, К, РР, дубильных веществ, аминокислот, магния, меди, марганца, селена, цинка, хрома. Зеленый чай является отличным антиоксидантом и помогает организму бороться с инфекциями и вирусами. При низком уровне гемоглобина и авитаминозе рекомендуется выпивать по чашке зеленого чая с изюмом или курагой за час до еды.



Молоко:

в коровьем молоке содержится более 20 витаминов. Больше всего в молоке сравнительно редкого витамина В2 (рибофлавина). Этот витамин играет важную роль в энергетическом обмене: превращает углеводы и жиры в энергию и улучшает состояние кожи.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Какие продукты лучше есть зимой

Овощи (отварные, запеченные, тушеные):

растительная клетчатка, содержащаяся в овощах и активированная температурной обработкой, свяжет токсины и выведет их из организма, а также предохранит от окисления витамины, которые уже попали в ваш организм.



Замороженные фрукты и ягоды:

в процессе заморозки в фруктах и ягодах остается около 90% витаминов. Важным условием сохранения этих витаминов является употребление фруктов и ягод сразу же после размораживания.



Квашеная капуста:

богатейший источник витамина С. Издавна кислую капусту употребляли не только в качестве закуски, но и как средство профилактики недостатка витамина С в организме.

Важно отметить, что больше витаминов в капусте остается, если при закваске использовать меньше соли.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Морепродукты:

морепродукты просто незаменимы в зимнем рационе.

В них содержится полезнейшие витамины группы В и РР.

Они богаты йодом, калием, магнием, натрием и массой других элементов, необходимых для поддержания иммунитета в норме.



Зеленый лук:

очень многие люди зимой выращивают зеленый лук.

Дело нехитрое – достаточно баночки с водой и обычной луковицы.

А между тем, зеленые ростки чрезвычайно богаты витаминами В1, В2, РР, а также витамином С.



Цитрусовые:

главная ценность цитрусовых – это витамин С. Кислинка лимона, мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты.

Цитрусовые, конечно же, очень полезны. Но не стоит злоупотреблять ими. Эти фрукты способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Киви:

- чемпион по содержанию витамина С. Всего одного киви в день достаточно для восполнения суточной нормы этого витамина. Кроме витамина С в киви содержатся и витамины группы В, а также различные минеральные вещества и клетчатка.



Гранат:

гранат богат витаминами группы В, витамином С и незаменимыми аминокислотами, и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Это очень вкусный продукт, широко применяется в кулинарии, его можно употреблять ежедневно, как в виде сока, так и в виде приправы или добавки к блюдам: салатам, кашиам, запеканкам.



Имбирь:

В составе корня имбиря имеются эфирные масла, цинеол, феландрин, камфин, цитрал. Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, кальций, калий, железо, хром, магний. При простудных заболеваниях чай с добавлением имбиря мобилизует защитные силы, поднимает общий тонус организма



Витамины для детей



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

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. Но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвоемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.



Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы „В”

- в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы);
- при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, тошноты, рвоты, при сниженном содержании витаминов в молоке матери;
- при заболеваниях органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника), при дисбактериозе;
- во время и после лечения антибиотиками;
- при хронических инфекционных заболеваниях;
- при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек.

Источники витаминов растительного и животного происхождения

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
A	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, тыква, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы	
D		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
E	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха	
K	Зеленые листственные овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна	
B1	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	
B2	Дрожжевой экстрат, проростки отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
PP	Зеленые овощи, крупы из цельного зерна	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр
B5	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
B6	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листственные овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
B9	Орехи, зеленые листственные овощи, бобы проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты
B12	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба

Витамин В1 - улучшает энергетический обмен, способствуя нормальной деятельности органов пищеварительного тракта и сердца. Необходим для формирования и нормального функционирования нервной системы ребенка. Особенно необходим в период роста ребенка.



Витамин В2 - один из основных регуляторов углеводного, жирового и белкового обмена. Улучшает свето- и цветовосприятие. Необходим для синтеза гемоглобина.

Витамин В6 - обеспечивает синтез белка. Улучшает функции печени и головного мозга. Необходим для нормального формирования нервных волокон.

Витамин В12 - положительно влияет на нервную систему, предотвращает развитие анемии, обеспечивает нормальный рост и физическое созревание организма.

Витамин РР - регулирует энергетический обмен. Нормализует функцию печени. Необходим для формирования нервной системы. Улучшает трофику кожи.

Витамин В5 - участвует в белковом, жировом и углеводном обмене.

Витамин В4 (холин) - играет важную роль в обменных процессах в печени.

Витамин В8 (инозит) - регулирует обмен веществ. Стимулирует моторную функцию желудка и кишечника.

Витамин А - оказывает влияние на рост, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции.

Витамин С - повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей.

Витамин Д - обладает способностью регулировать фосфорно-кальциевый обмен.



ВИТАМИН А

Расскажу вам не тая,
Как полезен я, другъ!
Я в морковке, виногrade,
В масле, перце и салате.

Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорошъ!

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет арбузный сок!



ВИТАМИН В



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С



Землянику ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН Д



Я - полезный витамин.
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, в молоке.



КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать колченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

• Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заготовлено готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйца	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10