

Жить не хочется! или Весенний авитаминоз



Сонливость и вялость, раздражительность и апатия, снижение активности и желание отдохнуть во что бы то ни стало – всё это...

...признаки весеннего авитаминоза. Ко всем вышеперечисленным симптомам добавляем ещё тусклые волосы, слоющиеся ногти, шелушащиеся губы, вялую кожу и другие неприятные моменты, которые приводят в ужас представительниц прекрасного пола. Все эти признаки говорят о том, что запас витаминов, накопленных нами за лето и осень истощился.

Весной особенно хочется быть бодрым, здоровым и красивым. Как это сделать без особых усилий и материальных затрат?

Прежде всего, внимательно прислушайтесь к себе и проанализируйте, что бы вам хотелось съесть? Возможно, ваш организм правильно сигнализирует и подсказывает, каких продуктов недостаёт в вашем рационе. Существует множество, проверенных жизнью и народной медициной простых и доступных рецептов, способных улучшить наше самочувствие и настроение.

Если у вас нет хронических заболеваний, которые обостряются дважды в году, то с сезонным недомоганием справиться легко. Начните, пожалуй, с витаминного чая. **При нарушении обмена веществ**, сопровождающегося плохим питанием, специалисты рекомендуют *чай из смеси сухих плодов шиповника, малины, чёрной смородины, брусники (клюквы), рябины и листьев крапивы в пропорции 1:1:1...* Столовую ложку смеси запаривают в термосе 2-мя стаканами кипятка на 4 часа и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Если у вас **плохое настроение**, то поможет травяная *смесь из сбора взятых поровну листьев малины обыкновенной, чёрной смородины, земляники лесной, ежевики сизой, травы зверобоя продырявленного и тимьяна ползучего (чабреца).* Готовят этот чай, как предыдущий. Пьют по 0,5 стакана несколько раз в день.

С приходом весны полезно обогатить свой рацион цитрусовыми, в которых много витамина С, и квашеной капустой по особому рецепту: *1 кочан средней капусты, 2-3 моркови, 2 больших кислых яблока, 1 крупную луковицу, пару зубков чеснока шинкуют, добавляют горсть изюма перекладывают в стеклянную или эмалированную посуду и заливают маринадом. Маринад простой: на 1 стакан воды добавить 30 г соли, 20 г сахара, 1 стакан натурального уксуса (яблочного или винного), специи по вкусу (кориандр, корица, перец душистый и горошком, лавровый лист).* Дать закипеть, остудить и залить подготовленную смесь. Через три дня ваша капуста готова. Поливайте её любым растительным маслом и получайте витаминный заряд для всей вашей семьи.

Помимо витамина С, наш организм весной остро нуждается в витаминах группы В и витамине Е. Комплексно их можно получить из пророщенных пшеничных зёрен. **Пророщенная пшеница богата белками, углеводами и микроэлементами: фосфором, калием, магнием, марганцем, кальцием, цинком, железом, селеном, медью и биотином.** Проростки помогают нам бороться с инфекцией и воспалительными процессами, выводят из организма яды и лишний холестерин.

Прорастить пшеницу несложно. Утром залейте 1 ст. ложку зерна чистой водой. Всё, что всплывёт – удалите. Хорошо промойте проточной водой, затем – отфильтрованной. Положите зёрна пшеницы на блюдце на влажную ткань: марлю или полотно. Накройте сверху чашкой и оставьте в тёплом месте на 24 часа. На следующий день ваш утренний рацион пополнится пророщенной пшеницей. Если в течение месяца вы не будете лениться и ежедневно готовить себе «энергетическую добавку» к завтраку, то в скором времени почувствуете, как возрастёт ваш жизненный потенциал. К тому же вы перестанете простужаться по любому поводу.

Великолепный витаминный разгрузочный день можно провести на смеси натуральных цитрусовых соков: лимонного, апельсинового и грейпфрутового, разбавив её холодной кипяченой водой 1:4. Такая разгрузка дополнительно поможет «почистить» почки и разгрузить лимфатическую систему организма. К тому же эта *витаминная подпитка заставит организм активно вырабатывать коллаген, что положительно скажется на гладкости нашей кожи.*

Если вам тяжело поститься по каким-либо причинам, постарайтесь в период межсезонья мясо заменить рыбой, а на гарнир вместо жареного картофеля и макарон готовить витаминные салаты.

Первый *салат – «Морской с овощами»* – пополнит ваш организм йодом, бета-каротином, витамином С, германием, селеном, солями кальция, железа и фитонцидами. 50 г сушёной морской капусты залить горячей водой и проварить 40 минут. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и нарезать на полоски длиной 2-3 сантиметра. 2-3 головки лука нарезать полукольцами, 3-4 средних моркови – тонкой соломкой и припустить на растительном масле. Морскую капусту посолить, добавить приправу для моркови по-корейски, 1 ст. ложку лимонного сока, пассированные овощи, несколько зубчиков измельчённого чеснока и перемешать. Такой салат можно хранить в холодильнике неделю.

Салат «Зелёная радость» обогатит вас витаминами А, В1 и В2, С, Е, РР, минеральными солями, белками и фитонцидами. 300 г савойской капусты (она на порядок полезнее белокочанной) тонко нашинковать, сложить в миску, чуть присолить и немного обмять руками. 2 небольших свежих огурца тонко порезать и добавить к капусте. Корневой сельдерей очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить (по вкусу) к овощам и перемешать. Убрать чашку с салатом в прохладное место примерно на час. 1/3 стакана очищенных грецких орехов измельчить в блендере или растереть пестиком до состояния однородной кашицы. Добавить к орехам 1-2 зубчика измельчённого чеснока, соли по вкусу и растереть. Затем влить оливкового масла и всё хорошенько перетереть до получения густой однородной массы. Добавить соус к овощам и перемешать. Дать салату немного настояться и подавать на стол.

И напоследок ещё один совет – купите в аптеке любой поливитаминный комплекс и принимайте не меньше двух недель. Такая сезонная поддержка нужна всем без исключения – и здоровым и больным.

Для того чтобы понять, каких витаминов не хватает вашему организму, можно провести несложный тест:

Часто простужаетесь? Возможно, вам недостаёт витаминов А и В5 (тёмно-зелёные, оранжевые и жёлтые овощи, рыбий жир, печень, сливочное масло, творог, желток).

Бессонница? Не хватает витаминов группы В (хлеб грубого помола, ржаной хлеб, крупы, дрожжи), витамина Н (продукты из цельных зерен, овсяная крупа, горох, цветная капуста, овощи, орехи, яйца), калия (цитрусовые, зелёные овощи, подсолнухи, бананы, курага, чернослив) и кальция (кисломолочные продукты, бобовые, капуста, ботва моркови и редиса, мягкие кости лосося и сардин, семена кунжута).

Тусклые, ломкие, быстро седеющие волосы «говорят» о недостатке витаминов группы В, витамина F (миндаль, авокадо, овсяные хлопья, кукуруза, неочищенный рис, орехи, растительные масла из завязи пшеницы, льняного семени, подсолнечника) и йода (рыба, рыбий жир, морская капуста, свёкла, помидоры, морковь, фейхоа, хурма, грецкие и кедровые орехи).

Появление перхоти может указывать на недостаток витаминов В12, В6, F и селена (сало, чеснок, мидии, морепродукты).

Долго не проходят синяки? У вас недостаток витаминов С и Р (черноплодная рябина, чёрная смородина, яблоки, виноград, лимоны, чайный лист и плоды шиповника).

ВИТАМИНЫ – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕТЕЙ

В период весеннего авитаминоза не лишним будет поговорить о витаминах и их месте в рационе ребенка.

ВИТАМИН А

Витамин А содержится в ярко окрашенных плодах. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка не было проблем со зрением, чтобы он не отставал от своих сверстников в физическом развитии, чтобы у него была гладкая, эластичная, здоровая кожа, вы должны позаботиться о том, чтобы в рационе его присутствовали продукты, являющиеся естественным источником витамина А.

Источниками витамина А в чистом виде или в виде провитамина А, каротина, являются следующие продукты: рыбий жир, печень говяжья, перец красный, морковь, щавель, лук зеленый, помидоры красные, абрикосы, масло коровье, сметана, сыр, яблоки.

Особенно важен этот витамин для ребенка старшего дошкольного и младшего школьного возраста, когда нагрузка на зрение резко возрастает.

Витамин А относится к группе так называемых жирорастворимых витаминов. Поэтому он усваивается лучше и быстрее, если овощи, содержащие этот витамин, принимать в пищу в сочетании с чем-нибудь жирным.

ВИТАМИН С

При недостатке этого витамина заметно снижается иммунитет, и ребенок становится более восприимчивым к всевозможным заболеваниям. Витамин С активно помогает организму справляться с инфекцией. Когда все вокруг болеют гриппом, следует принимать в достаточной дозировке аскорбиновую кислоту, лучше в сочетании с витаминами А и Е, и вероятность заболеть сразу снизится.

Больше всего витамина С содержится в плодах шиповника; несколько меньше его в черной смородине, еще меньше в красном перце, в апельсинах. Далее по убывающей: капуста цветная, лук зеленый, щавель, шпинат, капуста краснокочанная, красные помидоры, лимоны, яблоки, мандарины, красная смородина, капуста белокочанная, зеленый горошек, редька, редис, персики, морковь красная, огурцы.

ВИТАМИН В1

Витамин В1 участвует в регуляции обмена углеводов. На недостаточное поступление этого витамина в организм сразу начинает реагировать нервная ткань – нервы во многих местах организма воспаляются, и ребенок может испытывать болевые ощущения в мышцах, в желудочно-кишечном тракте, в сердце...

Наукой установлено, что человек начинает испытывать повышенную потребность в этом витамине, когда занят напряженной умственной работой или физической деятельностью. Представьте, как необходим этот витамин младшему школьнику, который усваивает много новой информации и активно двигается.

В большом количестве этот витамин содержится в дрожжах, в хлебных изделиях и в крупах. Больше всего его в пивных и сухих дрожжах. Богаты им также свинина, горох, крупа овсяная, фасоль, крупа гречневая, хлеб пшеничный, телятина.

ВИТАМИН В2

Витамин В2 очень важен в период роста человека, а значит, особенно он нужен ребенку. Количество этого витамина сказывается и на выработке энергии в организме.

Когда родители вдруг замечают, что ребенок их значительно отстает в физическом развитии от своих ровесников, не прибавляет в весе, то должны задуматься: достаточно ли он получает с пищей витамина В2.

Больше всего этого витамина содержится в сухих пивных дрожжах. Далее по убывающей: куриное яйцо, творог, сыр, хлеб бородинский, гречневая крупа, молоко коровье, овсяная крупа, хлеб ржаной, мясо и рыба, капуста.

ВИТАМИН РР

Витамин РР напрямую влияет на процессы окисления. Если ребенок испытывает недостаток этого витамина, то становится слабым, вялым, быстро утомляется, легко раздражается. Особенно важен этот витамин для школьника, от работоспособности которого зависит, насколько успешно он усвоит школьную программу.

Очень много этого витамина в пивных сухих дрожжах. Далее по убывающей: крупа гречневая, хлеб пшеничный, мясо и рыба, фасоль, крупа овсяная, картофель, хлеб ржаной, капуста, куриное яйцо, коровье молоко.

ВИТАМИН В12

Важное значение для человеческого организма, особенно для развивающегося, имеет витамин В12. Если этого витамина поступает в организм недостаточно или если возникли сложности с его усвояемостью, может развиваться тяжелая анемия.

Следите за тем, чтобы в рационе вашего ребенка присутствовали продукты, являющиеся основными источниками витамина В12: печень говяжья, почки говяжьи, сердце, крабы, желток яйца, телятина, сыр, цыплята, молоко.

ВИТАМИН В6

Витамин В6 принимает активное участие в обмене ряда аминокислот, то есть напрямую влияет на обмен белков. Можете себе представить, насколько важен этот витамин для растущего детского организма.

Витамин В6 – один из тех редких витаминов, что способны образовываться в организме. Внешними источниками этого витамина являются дрожжи, печень, яичный желток, бобовые, мясо, молочные продукты.

Поскольку витамин В6 синтезируется микрофлорой кишечника, вам должно быть небезразлично, в каком состоянии эта микрофлора находится. Обратите внимание: при различных воспалительных заболеваниях детям могут быть назначены антибиотики, иногда (при тяжелом заболевании) в довольно больших дозах. В этом случае антибиотики могут подавить микрофлору кишечника, поэтому при назначении врачом антибиотиков вы должны быть настороже в отношении витамина В6 и сделать все, чтобы ребенок получил витамин извне – с продуктами питания или в виде комплексного витаминного препарата.

Витамин	Для чего требуется	Где содержится
А	Для роста, здоровья глаз, кожи, органов репродукции, устойчивости к инфекциям	Рыбий жир, печень, зелень, желтые овощи и фрукты, яичный желток, масло
Д	Усвоение кальция и фосфора	Солнечный свет, рыбий жир, молоко, океаническая рыба
Е	Антиоксидант, предотвращает разрушение ферментов и межклеточных структур, замедляет старение организма	Пророщенная пшеница, соевые бобы, кукурузное и хлопковое масло, маргарин, орехи
К	Регулирует свертываемость крови	Зелень, свинина, пшеница, овес, отруби
С	Для костей, сосудистой системы, мускульной, хрящевой и других тканей; обмена веществ, формирования гемоглобина и красных кровяных телец	Шиповник, цитрусовые, клубника, перец, цветная капуста, томаты, черная смородина
В1	Для углеводного обмена, лечения заболеваний нервной системы	Свинина, орехи, пивные дрожжи, пророщенная пшеница, шпинат, морковь, кукуруза, фасоль, семечки
В2	Для функционирования тканей, насыщения их кислородом, белкового и энергетического обмена, помогает усваивать железо	Говяжья печень, пивные дрожжи, почки, желтки, сыр, творог, молоко
В3	Для улучшения углеводного обмена, способствует заживлению ран	Грецкие орехи, семена подсолнечника, арахис, мясо, рыба, бобовые, пивные дрожжи
В6	Для белкового, жирового и углеводного обмена	Патока, пивные дрожжи, пшеничные отруби и зерна, соевые бобы, темный рис, телятина, бананы, баранина, лосось
В9	Для нормального развития ребенка при беременности	Шпинат, листовые салаты, капуста, бобовые, печень, говядина, курица, лосось, дрожжи
В12	Для нормального функционирования красных кровяных телец, нервной системы	Внутренние органы животных, дрожжи, яйца, лосось, брокколи, цветная капуста, грибы, соевые бобы, арахис, горох
Н	Для обмена веществ, синтеза нуклеиновых кислот, выработки красных кровяных телец	Печень, зелень, спаржа, орехи, соевые ростки, горох
Р	Для укрепления стенок кровеносных сосудов	Цитрусовые, брусника, клюква, гранат, укроп, чернослив, сухие ягоды шиповника

Как спасти детей от весны



Весна – прекрасное время года, любовь, цветы. Так скажете вы и будете правы. Но – по отношению к взрослым. Капризы, сонливость, бесконечные насморки, плохое настроение – вот что такое весна для современного ребенка. Что делать, чтобы избежать всех этих неприятностей? Почему весной дети чаще болеют? Неужели это авитаминоз?

Неправильно. Настоящий авитаминоз, к счастью, не имеет ничего общего с обычным весенним состоянием наших детей.

Авитаминоз - тяжелое заболевание. Так почему же "куксятся" наши дети, если не из-за авитаминоза? Их весенняя проблема называется гиповитаминоз. Это значит, что в организме ребенка не хватает того или иного витамина, либо присутствуют все витамины, но в недостаточном количестве.

Именно весной обостряются сидящие внутри инфекции, генетические заболевания, дают о себе знать слабые места организма. Прежде всего, это повышенная простудная заболеваемость, ОРЗ, насморки, кашель. Помимо этого обостряются аллергические заболевания. Различные желудочные, кишечные проблемы так же могут дать о себе знать весной. Это в большей степени касается детей, особенно маленьких. Ведь они растут, у них еще только формируется иммунитет. Постарайтесь ограничить посещение мест с большим скоплением людей, поменьше ходите с ребенком по магазинам.

Как подготовить организм к весне, чтобы снизить риск заболеваний

Необходимо рационально чередовать умственную и физическую нагрузку, избегать переутомления. Желательно, чтобы дети бывали на свежем воздухе не меньше 2 часов в день. При этом, проводили время активно, играли в игры. Зимой нужно не забывать кататься на санках, лыжах, а не отсиживаться по домам. Тогда организм будет более устойчив к сезонным обострениям.

Сбалансированное питание - вот основа борьбы с гиповитаминозом. В пище должно присутствовать достаточное количество белка, так как без него витамины просто не усваиваются. Без жиров и углеводов в достаточном количестве тоже не обойтись. И мясо нужно обязательно. Его энергетическая ценность значительно выше, чем растительной пищи, зато усваивается оно легче. Яблоки хоть и теряют к весне часть содержащихся в них витаминов, все равно полезны. Просто весной ребенку надо в день давать не одно яблоко, а три. Бабушкины рецепты типа слегка обжаренной печени, салатов с подсолнечным маслом, квашеной капусты и т.д. тоже никто не отменял. Тут вам и витамины в ассортименте, и аминокислоты. Именно весной укроп и петрушка уместны в любом блюде, кроме компота и торта. Свежевыжатый морковный сок - одно из самых надежных средств борьбы с гиповитаминозом. Сухофрукты также приветствуются.

