**Как сохранить здоровье зимой**

Зима для многих ассоциируется с простудными и инфекционными заболеваниями, раздражительностью и плохим настроением. Внешность также подвержена ухудшению: кожа становится бледной, волосы – сухими и ломкими. В этом чаще всего винят холод и непогоду, и это не совсем правильно: зачастую так происходит потому, что уже с конца осени организму не хватает многих минеральных веществ и витаминов.

Тяжелые для организма человека условия – низкая температура, ее перепады между улицей и помещением, холодный воздух и ветер вне зданий, сухой воздух внутри помещений, дефицит солнечного света из-за короткого светового дня – усугубляются нехваткой в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени. Продукты, которые мы едим зимой, при хранении и тепловой обработке теряют большую часть витаминов, поскольку многие из них чувствительны к теплу, свету и кислороду, а выращенные тепличные овощи и фрукты содержат в разы меньше полезных веществ, чем грунтовые. Как итог – страдают все системы организма, в том числе и иммунная. Какие же ценные вещества нужно включить в зимний рацион для обеспечения высокого иммунитета и поддержания нормальной работы всех систем организма?

Вот основные из них и их источники:

1. Витамин С повышает иммунозащиту и стабильность интимы (внутренней оболочки) сосудов, чтобы организм не реагировал бурно на климатические колебания. Его много в киви, шиповнике, квашеной капусте, черной смородине, облепихе, клюкве, цитрусовых, болгарском перце. Витамин разрушается при термообработке, но сохраняется при заморозке, поэтому можно использовать свой морозильник, чтобы запастись витаминами на зиму.

2. Витамин D необходим не только для укрепления костей, но и для здоровой иммунной системы – усиливает функцию Т-клеток и макрофагов. В условиях нехватки солнечного света нашей коже трудно его синтезировать. Он содержится в рыбе (сельдь, лосось, сардины), рыбьем жире, печени трески, яйцах, грибах.

3. Цинк активизирует иммунные процессы, помогает организму вырабатывать антитела, оказывает антибактериальное действие, участвует в гормональном обмене, а также в росте ногтей и волос. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах, яйцах, зародышах пшеницы, отрубях, диком рисе, орехах, кунжуте и в овсяных хлопьях.

4. Магний гармонизирует ЦНС, снижает последствия короткого или хронического стресса. Содержится в бобовых, орехах, семенах подсолнечника, кунжуте, зерновых: гречке, пшене, перловке, диком рисе и булгуре. Кроме того, магний можно получать из минеральной воды.

5. Фитонциды повышают иммунный барьер организма, борются с вредными бактериями и микроорганизмами, а также способствуют процессам восстановления клеток. Источники фитонцидов — редька, чеснок, лук, хрен, имбирь, лимон.

6. Витамин Е способствует лучшему регулированию и функционированию иммунных клеток, таких как Т-клетки, В-клетки и макрофаги, укрепляет иммунитет, бережет от сухости кожу, укрепляет волосы, ногти. Его содержат семена подсолнечника, миндаль, шпинат, авокадо, орехи, яичный желток, оливковое и подсолнечное (нерафинированное) масло.

7. Ненасыщенные жирные кислоты. Омега-3 — мощное противовоспалительное и общеукрепляющее вещество. Много ненасыщенных жирных кислот в жирной рыбе, такой как семга, форель, а также в оливковом масле.

8. Витамин А улучшает зрение, укрепляет иммунитет, отвечает за состояние кожи, слизистых оболочек, волос, ногтей, зубов, обеспечивает здоровый сон. Им особенно богаты морковь, абрикосы, брынза, говяжья печень, петрушка, морская капуста, творог.

9. Антиоксиданты помогают бороться с пагубным воздействием окружающей среды на организм, будь то экологическая обстановка, стресс, холод, физическое перенапряжение. Содержатся в большом количестве в клюкве, орехах, бобовых, имбире, чесноке, сухофруктах, какао. Конечно, не стоит забывать и о других секретах здоровья и красоты в зимнее время. Соблюдение режима дня и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь, если вы хотите всегда оставаться в тонусе. Только так можно не оставить простуде и недомоганиям ни малейшего шанса.



