**Как предотвратить весенний авитаминоз.**

Зима с ее холодами и морозами позади, на смену ей пришла весна. Воздух наполняется ароматами первых цветов. Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с нею. И хочется начать жить будто заново. И солнце улыбается нам, и мы улыбаемся солнцу. Человек вообще существо солнечное, поэтому зимний период так плохо на многих из нас сказывается. Недостаток витаминов и солнечных лучей приводит к тому, что наш организм ослабевает. И для того, чтобы весна дарила нам лишь радость, с ее приходом лучше вплотную заняться своим здоровьем.

Именно весной мы чаще всего слышим это страшное слово: «авитаминоз». Что же это такое? Недостаток витаминов в организме – именно так. Авитаминоз приводит к неприятным последствиям: быстрому старению и ослаблению иммунной системы. Последнее, в свою очередь, увеличивает риск заболеваний, самых разных. К счастью, в «чистом» виде авитаминоз встречается довольно редко. Говоря о нем, мы, скорее, подразумеваем нехватку витаминов в организме. А это очень легко предотвратить. Если придерживаться ряда нехитрых правил, можно успешно избавиться ото всех признаков авитаминоза: упадок сил, быстрая утомляемость, крайняя раздражительность, слабость, сонливость, сниженная работоспособность, частые простуды.

Самое первое средство против авитаминоза – витамины, что естественно. Они необходимы нам круглый год. Весной же мы нуждаемся в витаминах более чем когда-либо. Давайте поговорим о них подробнее, побольше узнаем о самых важных для нас, о тех, чей недостаток в организме может привести к авитаминозу. Итак.

Какие витамины нам нужны в весеннее время, и в каких продуктах они содержатся?

Витамин С, аскорбиновая кислота, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям. Большие его количества содержатся в следующих продуктах: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха, клубника и земляника, щавель, картофель, цветная и белокочанная капуста, бобовые. Очень важно помнить, что в процессе кипения витамин С разрушается, также практически не сохраняется он и после сушки. Еще на него плохо действует железо.

Витамин Д, кальциферол, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Содержится в следующих продуктах: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко. Этот витамин устойчив к повышенным температурам.

Витамин А, ретинола ацетат (пальмитат), «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета. В больших количествах содержится в следующих продуктах: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы. При кипячении не разрушается, хотя длительному температурному воздействию его лучше не подвергать.

Витамин В1, тиамин, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника. Правда, в недостаточной для нас степени. Содержится в больших количествах в следующих продуктах: пшеничная мука высшего сорта, хлебобулочные изделия, гречка, рис, овес, рожь, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.

Витамин В2 , рибофлавин, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран. В больших количествах содержится в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба. Обратите внимание, что щелочная среда уничтожает этот витамин. Также плохо действуют на него и ультрафиолетовые лучи.

Витамин Е, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез. Очень много этого витамина содержат следующие продукты: растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений. На него разрушительно действует щелочная среда.

Чтобы сохранить витамины в продуктах, следует придерживаться некоторых несложных правил:

1. Хранить продукты в прохладном темном месте.

2. Не держать овощи, фрукты и зелень длительное время в воде.

3. Не подвергать продукты слишком сильному солнечному или искусственному освещению во время приготовления.

4. Заранее не нарезать продукты, делать это лишь в процессе приготовления.

5. Если мясо и рыбу запекать в фольге, они сохранят больше витаминов.

6. Вода, в которой замачивались бобовые, также содержит множество витаминов, поэтому во время варки лучше использовать ее.

7. Квашеную капусту, соленые огурцы хранить в рассоле, под грузом.

8. Квашеную капусту перед употреблением ни в коем случае не промывать в воде. Только выжимать от рассола.

9. Размораживать мясо при комнатной температуре, не помещая его в воду.

10. Овощи для варки погружать в уже кипящую воду и закрывать крышкой.

11. Слишком часто не перемешивать готовящееся блюдо.

12. Для приготовления различных блюд использовать отвары овощей. Идеальны для этого пищевые отходы, которые мы часто просто выбрасываем: капустные кочерыжки.

13. Готовое блюдо употреблять в пищу сразу, стараясь не хранить его.

14. Минимизировать период термической обработки готовящихся продуктов.

Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения. Разнообразие необходимо еще и потому, что в мире попросту не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

При покупке фруктов и овощей следует обращать внимание на их внешний вид. Плоды должны быть крепкими, зелень не увядшей. Пролежавшие длительное время фрукты и овощи теряют многие витамины. К тому же мы не знаем, в каких условиях их хранили. Так что лучше всего не приобретать ничего впрок, все покупать по мере необходимости. Исключениями могут быть всевозможные крупы и продукты длительного хранения.

В процессе приготовления пищи многие витамины могут быть потеряны, старайтесь этого не допускать, придерживаясь наших правил.

Например, свежую зелень хорошо употреблять сразу, пока она еще «сочная». Так как витамин С при кипении разрушается, нарезанные петрушку, укроп, зеленый лук, лучше добавлять порционно непосредственно в тарелку с борщом или супом, а не кипятить их в кастрюле. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам.

Всевозможные салаты, как овощные, так и фруктовые, лучше приготовлять перед употреблением. Если это невозможно, например, ожидаются гости, и стол к их приходу должен быть накрыт, старайтесь хотя бы не заправлять салаты ни солью, ни специями, ни маслом или майонезом. Нарезанные овощи лучше всего прикрыть сверху крышкой и держать в холодильнике, но при самой высокой температуре. Либо, что предпочтительнее, в темном и прохладном месте – не холодном.

Также если по какой-либо причине дома сохранился железный нож, избавляйтесь от него немедленно, потому что железо – первый враг витамина С.

Важно помнить, что один из главных витаминов, витамин А, плохо усваивается организмом без своего дополнения, витамина Е. Например, во многих семьях в качестве источника витамина А употребляют в пищу тертую морковь. Иногда с сахаром. Считайте, что все впустую, пока в нее не добавлено немного растительного масла, либо сметаны или майонеза.

Итак, мы уже выяснили, что в весенний период, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежие овощи, фрукты и зелень. Хороши также свежевыжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы.

В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда.

Очень богата витамином С так любимая нами квашеная капуста. Желательно употреблять ее в течение двух-трех часов после того, как она вынута из рассола. Вообще в капусте витамина С столько же, сколько в апельсине.

Богатейшим источником витаминов признаны проросшие зерна: пшеницы, гороха, фасоли. Их содержание в ростках увеличивается в несколько раз.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины: А, В2, Е, С, Р, К. При этом три последних в таком большом количестве, что всего две ягодки шиповника обеспечивают суточную потребность человека в этих витаминах. Хорошо приготовлять настой шиповника следующим образом. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать совсем немного, ориентируясь на размеры термоса. Скажем, нескольких штук на стакан воды будет вполне достаточно.

Надеемся, что наши советы помогут многим восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза. Потому что весной мы должны радоваться жизни вместе с расцветающей навстречу солнцу природой.