

Какие витамины нужны организму в зимний период?

Зима – это время года, когда человеческий организм нуждается в витаминах по-особому остро это тем, что в зимний период сокращается поступление данных элементов из натуральных и свежих продуктов. Да и то, что человек получает теперь меньше солнечного света и постоянно находится под воздействием мрачной погоды – тоже не остается незамеченным.

Казалось бы, все лето ребенка оздоравливали, возили на море, килограммами скармливали фрукты, но вот началась зима и опять пошли чередой простуды. Витамины нужны ребенку не только летом, но и зимой. Но где их взять в это время года, когда вокруг сплошные «майонезы» и бесконечные праздники с жареным, сладким, походы в гости, к друзьям, родственникам? Укрепить иммунитет ребенка можно правильным питанием, витаминами во фруктах, и, как последний вариант, – с помощью таблеток.

Зимняя еда: фрукты и бульоны. Раньше зимой выбор фруктов для ребенка был небольшой – яблоки, апельсины, гранаты, бананы. Спасибо глобализации – теперь те фрукты, которые растут на другом конце земного шара, доступны в полной мере и нам. Скажем, такая диковина как фруктпамело. В помело огромное количество витаминов А и С, которые укрепляют и повышают иммунитет. Витамин С в больших количествах находится в апельсинах и мандаринах. Но и тут нужно быть осторожными: от апельсинов-мандаринов в больших количествах может начаться аллергия, а яблоки хранят свои полезные свойства недолго, и к весне становятся почти бесполезными. К тому же не следует уповать на заграничную клубнику или малину в зимнее время – вряд ли это тот необходимый и безопасный источник витаминов для детей. **Каждому фрукту и ягоде – свой сезон.** К списку полезностей можно добавить шиповник, черную смородину, настойку элеутерококка и мед (у кого нет на него аллергии).

Вот возможные варианты детского меню в зимнее время:

Куриный бульон с зеленью и немножко куркумы: это «первое» хорошо согревает, наполняет энергией и придает сил. К тому же снимает простудные проявления: сопли, кашель.

Чай с имбирем подойдет не только детям, но и взрослым. К тому же чай приглушает воспалительные процессы в организме и улучшает обмен веществ.

Правдами и неправдами нужно кормить детей свежим **луком, чесноком, зеленью.**

Можно порезать лук и выдавить немножко чеснока в суп, который ребенок съест дома, а к утру «аромат» уйдет.

Витамины в таблетках. Если ребенок заболел и никак не может выбраться из череды простуд, то врач посоветует принимать витамины в капсулах или таблетках. Вариантов лекарственных средств много, и лучше, положиться на опыт и знания врача, а не следовать советам бабушек и соседок по лестничной клетке, какие витамины давать детям. Чем много компонентных препарат, тем меньше вероятности, что он будет эффективен. А все из-за того, что разные витамины не «уживаются» друг с другом.

Овощи - как витаминный компонент меню в зимнее время.

С овощами дело обстоит немного проще, так как многие из них сохраняют свой богатый витаминный фонд в течение всей зимы.

Картофель – самый популярный и доступный овощ. Содержание витаминов в нем небольшое, но, учитывая, что едим мы его много и часто, свою долю аскорбиновой кислоты, витаминов Е, РР, К и фолиевой кислоты организм малыша получит. При этом следует знать, что больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше всего – в отварном.

Капуста белокочанная – кладезь витамина А, С, биофлавоноидов и клетчатки. Но далеко не все малыши любят ее кушать. Но попробовать уговорить кроху отведать витаминный салатик все же стоит.

Морковь – всем известный источник витамина А, но есть ее нужно с растительным маслом или со сметаной.

Лук, чеснок – обладают иммуномодулирующими свойствами, поэтому добавлять их в супы и тушеные овощи можно, если ребенку исполнилось год.

Свекла содержит мало витаминов, зато много сахара и клетчатки. Поэтому злоупотреблять ею не стоит.

Морозить или не морозить?

Ответ однозначный – заморозить. Только при этом необходимо соблюдать основные принципы заморозки овощей, ягод, фруктов. Замораживать продукты можно в чистом и сухом виде, в специальных камерах. с режимом быстрой заморозки. Перед приготовлением размораживать их не нужно. Просто бросать в суп, рагу или компот. Так сохраняется максимум полезных элементов для малыша. Какой бы способ насыщения ребенка витаминами зимой родители не выбрали, главное – делать это постоянно, и тогда результат себя не заставит долго ждать.