

# Продукты с витамином С и закаливание. Как не заболеть осенью?

Есть несколько простых советов, выполняя которые ежедневно вы забудете про постоянную простуду с приходом холодного времени года.



## Ешьте продукты с витамином С

Делать это нужно регулярно, оптимально - каждый день. Причём лучше обогатить меню натуральной пищей, а не таблетками.

Витамин С помогает организму вырабатывать фагоциты - клетки, борющиеся с вредоносными микроорганизмами. Этот витамин подходит как для профилактики заболеваний, так и для лечения.

Добавляйте в еду лук, чеснок и лимон, богатые витамином С. Также не стоит забывать про шиповник, киви, чёрную смородину и цитрусовые. Например, чай

на работе можно заменить настойкой шиповника, а вместо десерта лучше съесть грейпфрут и апельсин.

## 10 продуктов, богатых витамином С

Представляем 10 продуктов, наиболее богатых витамином С (содержание витамина дано на 100 г продукта).



Шиповник (450-1000 мг). В нем самое большое содержание аскорбиновой кислоты, причем в сушеном шиповнике ее даже в два раза больше, чем в свежем. И весит сушеный шиповник гораздо меньше. Так что надо доставать из шкафа заготовленный шиповник, заваривать его и добавлять в чай.

зелёном, жёлтом и оранжевом болгарском перце витамина С меньше, чем в его красном собрате.

Красный сладкий перец (250 мг). Наиболее витаминизированный сорт перца.



Чёрная смородина (200 мг). В ней содержится довольно много витамина С, причём в замороженных ягодах он остаётся практически на 100 процентов. Хорошо сохраняется аскорбиновая кислота и в соках и компотах из смородины. Кроме витамина С, смородина ценится за высокое содержание калия, фосфора и кальция.



Облепиха (200 мг). Не меньше, чем в смородине, витамина С сохраняется в облепихе. Эта ягода содержит и другие витамины: В1, В2, РР, К, Р и Е, каротин, а также железо, бор, марганец. Имеются дубильные вещества, жирные кислоты (олеиновая, линолевая). Кроме того, в ягодах облепихи содержится серотонин, который отвечает за нормальное функционирование нервной системы, борется с сезонным упадком сил и плохим настроением.





Петрушка (150 мг) и другая зелень. Зелёная листовая зелень, как пряная (укроп, кинза), так и пресная (зелёный салат, щавель, шпинат), в периоды авитаминоза (да и не только) вообще не должна переводиться в холодильник. Потому что вся трава содержит огромное количество витаминов и минералов. Витамина С больше всего в петрушке, немало в шпинате и щавеле.

Брюссельская капуста (120 мг). Все виды капусты - отличные источники витамина С, но чемпион брюссельская. В ней содержится 120 мг на 100 г продукта, а в белокочанной всего около 60. Благодаря хорошему минеральному составу (магний, железо, калий) эта брюссельская капуста защищает сердце, обладает кроветворным эффектом, стимулирует регенеративные процессы.



Черемша (100 мг). Кроме витамина С в черемше содержатся витамин А (отвечает за правильный обмен веществ, а также молодость и красоту), витамины группы В, в том числе фолиевая кислота, витамин РР, при недостатке которого нас атакуют сезонная депрессия, бессонница и многие другие неприятности. Микроэлементы (железо, медь, марганец, селен, фтор, цинк, йод), фруктоза, бета-каротин, эфирные масла, аминокислоты.

Апельсин (60 мг). Как ни странно, апельсин занимает далеко не первое место в списке продуктов, богатых витамином С. В лимоне, кстати, витамина еще меньше.



Хрен (55 мг). Кроме большого количества витамина С в хрене также содержится вещество под названием синигрин, которое в желудке расщепляется на лизоцим и горчичное масло. А лизоцим - непревзойдённое антибактериальное средство.

Изменит того, что в квашеной капусте большое количество витамина С, да и других витаминов-минералов тоже.



## Обливайтесь холодной водой по утрам

Закаливание организма поможет избежать стресса при перепаде температур, снижающем иммунитет. Закалённому человеку намного легче оставаться здоровым, даже если вокруг бушует эпидемия ОРВИ. Но главное - начинать закаливание постепенно, а не выливать сразу на себя ведро холодной воды. К примеру, выделите две-три минуты раз в два дня на обливания в душе водой на несколько градусов ниже, чем вы привыкли. Дальше понижайте температуру и увеличивайте количество обливаний.



## Откажитесь от сахара, кофе и спиртного



Не одно исследование доказало, что сахар способен ослабить иммунитет. Так что начните пить чай без него и на конфеты не налегайте, хотите сладкого - купите тёмный шоколад, мёд или сухофрукты. Так же влияет на наш организм и кофе. К примеру, 5 чашек кофе на 30% снижают борьбу иммунной системы с болезнетворными бактериями. Лучше замените кофе зелёным чаем. А добить ваш иммунитет может алкоголь, который на сутки не даёт организму вырабатывать антитела и лимфоциты для уничтожения чужеродных веществ.



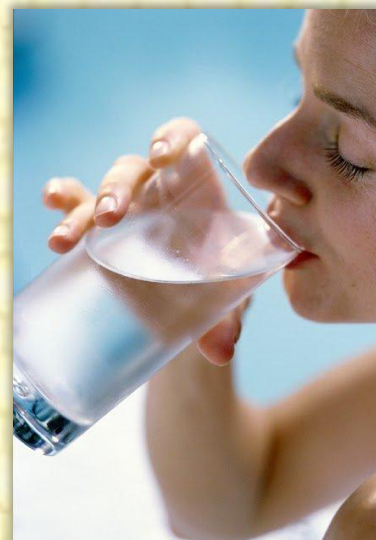


### **Спите 8-9 часов и ложитесь до полуночи**

Ночью в организме вырабатывается гормон мелатонин, неспроста названный гормоном сна. Благодаря этому гормону, который выделяется исключительно в ночное время, ваш гормональный фон будет нормализован. Ведь мелатонин - это один из лучших врождённых иммуномодуляторов, подаренных нам природой. Не высыпаясь или ложась после полуночи, вы рискуете подорвать иммунитет.

### **Пейте много воды**

Вода естественным образом очищает организм, и при её достаточном употреблении иммунной системе не нужно тратить силы на выведение шлаков. Кроме того, в воде содержатся микроэлементы и витамины, поддерживающие работу нашего организма. Оптимально начинать пить воду натощак, за полчаса до еды и через час после, выпивая не менее 2 литров в сутки.



### **Больше гуляйте или ходите пешком**

Небольшие физические нагрузки только помогут вашему организму. Например, пройдите после работы пару остановок пешком, откажитесь от общественного транспорта ходя бы один-два раза в неделю. Одевайтесь потеплее и гуляйте с друзьями, а не сидите в кафе.



# *Будьте здоровы!*