

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.

Квашеная капуста (около 40 мг). Возможно, за зиму она уже всем надоела, но это не 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!