

# "До свиданья, Дед Мороз! Здравствуй, авитаминоз!"



Вот и пришла весна. А это значит, что мы вышли из зимней спячки, начали мечтать о любви и грандиозных свершениях, строить планы на будущее. Мы даже готовы перевернуть мир... Но сил-то как раз на это уже не остается.

Во всем этом виноват авитаминоз. Авитаминоз – острая нехватка витаминов в организме, которая всегда преследует нас весной. Точнее, эта проблема правильно называется гиповитаминоз – нехватка витаминов, тогда как авитаминоз – их полное отсутствие. Однако даже медики для обозначения этого явления часто употребляют именно слово

«авитаминоз», ну а для нас главное – узнать, как с этим явлением бороться.

Для общего укрепления организма нам нужен здоровый сон, достаточное количество витаминов и минералов, питательных веществ, получаемых с правильным питанием. Вот о правильном питании и поговорим подробнее.

Диетологи рекомендуют весной витаминную подзарядку:

- Две столовые ложки шиповника залить 200 мл кипятка, нагревая 15 мин. С помощью водяной бани. Полученный отвар должен настояться в течение нескольких часов. После чего процеживается и доливается соком апельсина (хватит и половины). В настой добавляется порезанное яблоко.
- Шиповник с рябиной составляют превосходную витаминную пару. Возьмите стакан кипятка и залейте им столовую ложку ягод. Затем около часа настаивайте и процедите. Принимать его нужно по 100 мл после еды в количестве 3-4х раз на день.

Наибольшее количество *витамина С* содержится в капусте, щавеле, кабачках, зеленом луке, цитрусовых, квашеной капусте, шиповнике. 100 г шиповника содержит 1200 мг аскорбинки, 100 г перца - 250 мг, 100 г петрушки - 150 мг. Дневная норма взрослого человека - от 70 до 100 мг.

Наибольшее количество *витамина А* содержится в говяжьей и свиной печени, молоке, сливочном масле, моркови, шпинате, помидорах, яйцах. В целом яйце - 0,65

мг витамина А, говяжья печень (100 г) - 10 мг, морковь (100 г) - 9 мг, помидоры (100 г) - 2 мг. Дневная норма взрослого человека - 1,5 мг в день.

Ценный *витамин D* организмом усваивается быстрее всего из йогурта, сливок, а также сливочного масла. Не забывайте почаще подставлять лицо весеннему солнышку!

Наибольшее количество витамина D содержится в молоке, масле, печени трески, тунце, семге, яйцах. 100 г печени трески содержит 1500 мг витамина, а скумбрия - 100 мг. Дневная норма взрослого человека - 400 мг в день.

*Витамин B2*, называемый еще рибофлавином, практически совсем не запасается в нашем организме, а значит нужно регулярно употреблять в пищу продукты, богатые им. Наибольшее количество витамина B2 содержится в дрожжах, молоке, зелени, постном мясе, рыбе, шпинате, цветной капусте, укропе. 100 г куриных яиц содержит 0,44 мг этого витамина, говяжья печень - 2,2 мг. Дневная норма взрослого человека - 2-3 мг ежедневно.

*Витамином E*, «женским витамином», подсказывают диетологи, богато ценное льняное масло. Вы можете употреблять его и просто из ложки, и заправляя им салаты и каши.

Кстати, причина известных неполадок с весенним настроением - недостаток витаминов группы В, пополнить который можно с помощью пивных дрожжей, а также риса и отрубей.

Если придерживаться этих нехитрых подсказок, то весну Вы встретите во всеоружии. Пусть Вам завидуют, ведь Вы расцветете вместе с весной!