

Де шукати вітаміни навесні?

В чому шукати навесні корисні речовини та як зберегти знайдені?

1. Перегляньте свій раціон. Частина вітамінів синтезується організмом самостійно, а частина надходить із їжею, причому останні поділяються на жиророзчинні та водорозчинні. Потреба в жиророзчинних вітамінах А, Е, D, К в людини настільки невелика, що їхній дефіцит ми відчуваємо вкрай рідко. З водорозчинними вітамінами Р, Н, РР і групи В та ж історія - нам з головою вистачає того, що надходить із їжею. А ось у вітаміні С ми маємо постійну потребу. Нам його потрібно дуже багато, а він - найнестійкіший. Саме тому більшість із нас у зимово-весняний період відчуває нестачу аскорбінової кислоти. Найчастіше це проявляється сонливістю, зниженням концентрації уваги, неуважністю, підвищеною стомлюваністю, дратівливістю, сухістю шкіри й ослабленням імунітету. При перших ознаках весняного гіповітамінозу негайно відмовтеся від напівфабрикатів, консервів, чіпсів і сухариків. Віддавайте перевагу продуктам, які багаті на аскорбінову кислоту: цитрусовим, усім видам капусти, яблукам, свіжій цибулі, картоплі.

2. Їжте фрукти цілими. Споживати фрукти й овочі потрібно в сирому вигляді, оскільки термічна обробка остаточно руйнує вітаміни, які ще встигли зберегтися в плодах до весни. Намагайтеся не чистити й, за можливістю, не подрібнювати минулорічні овочі та фрукти. Від контакту з киснем вітамін С окислюється й гине, а на тарілці залишається лише клітковина. Тамуючи вітамінний голод, забудьте про салати - гризьте моркву й рум'яні яблучка цілими.

3. Не забувайте про цитрусові. На відміну від яблук, цитрусові розлучаються з аскорбіновою кислотою не так легко. Збагатіть свій раціон грейпфрутами, апельсинами. Намагайтеся з'їдати протягом дня хоча б по одному фрукту.

4. Пийте свіжовичавлені соки. Вільні від клітковини соки засвоюються організмом у 4 рази швидше за будь-яку іншу рідину, всмоктуючись у кишківник вже через 15 хвилин після потрапляння в шлунково-кишківниковий тракт. Пам'ятайте, що користь від фрешу буде тільки у тому разі, якщо ви вип'єте його одразу: постоявши у склянці 5 хвилин, сік втратить 50% вітамінів. Змішуйте в склянці апельсиновий, яблучний і морквяний соки. За бажанням, до них можна додати трішки меду.

5. Кладіть овочі в окріп. Дієтологи вважають, що картоплю краще варити чи запікати «в мундирі», причому класти її краще не в холодну, а у воду, яка вже закипіла. Це зберігає в 1,5 рази більше вітамінів.

Якщо ви не можете жити без пюре, готувати його краще на парі. Не забувайте накривати каструлю кришкою, щоб вітаміни не окислювалися під впливом повітря.

6. Пийте вітамінні відвари. Навесні є сенс почати пити відвари з шипшини, в яких міститься рекордна кількість вітамінів С, Р, Е, РР, В1. Непогано допомагають впоратися з гіповітамінозом і трав'яні чаї. Змішайте в одній посудині по 5 ст. л. м'яти перцевої, душиці, чебрецю, звіробою, плодів червоної горобини, листя смородини, листя чи ягоди суниці. Отриманий збір залийте окропом (1 ст. л. на склянку води). Пийте замість чаю.

7. Зробіть на підвіконні грядку. Джерелом вітаміну С може стати свіжа зелень (петрушка, кріп, цибуля). Будь-який школяр знає, як легко виростити зелену цибулю на підвіконні. Не лінуйтеся - плюси домашньої грядки набагато більші за зусилля, які ви витратите на її створення.