

## Статья преподавателя ГБПОУ « Армавирский медицинский колледж» Зайцевой О.П.

### Актуальность приема витаминов межсезонный период

В межсезонный период наш организм испытывает особые нагрузки и нуждается в дополнительной поддержке. Витамины играют важную роль в поддержании нашего здоровья и иммунитета, поэтому актуальность приема витаминов в это время неоспорима.

Межсезонье - это период между осенней и весенней сменой погодных условий, когда наше тело сталкивается с изменениями окружающей среды. Холодные температуры, низкая влажность и частое пребывание в закрытых помещениях способствуют увеличению риска заражения простудными и гриппозными инфекциями. Кроме того, недостаток света может вызвать снижение настроения и энергии, а также повлиять на работу иммунной системы.

Правильное питание является ключевым фактором поддержания здоровья. Оно должно быть полноценным и содержать все необходимые организму питательные элементы, включая витамины. В межсезонье особенно актуально обратить внимание на такие важные для иммунитета компоненты как витамин С, D, E и группа В.

Основная задача данных витаминов - укрепление иммунной системы. Витамин С повышает активность белых кровяных клеток и ускоряет процесс заживления ран, а также защищает от свободных радикалов; Витамин D регулирует работу иммунной системы и способствует абсорбции кальция; Витамин E укрепляет клеточные мембраны и предотвращает окислительный стресс; Группа В (включая В6, В9 и В12) играют ключевую роль для образования новых клеток крови.

Таким образом, правильное питание с достаточным количеством необходимых организму веществ является одним из самых эффективных способов поддержания здоровья и иммунной системы в межсезонный период. Прием экспертом разработанных комплексных препаратов или

природных продуктов-источников данных элементов может значительно повысить защитные функции организма перед надвигающимися холодами

### **Значение витаминов в поддержании здоровья в межсезонный период**

Межсезонный период характеризуется изменением погоды и климата, что влияет на иммунную систему организма. Витамины способствуют поддержанию нормального функционирования иммунной системы и укреплению здоровья. Особенно важны витамины А, С и Е, которые имеют антиоксидантные свойства и помогают бороться с вредными свободными радикалами. Витамин D поддерживает здоровье костей и мышц, что особенно важно в периоды снижения активности. Кроме того, витамины группы В играют роль в обмене веществ и нервной системе. Важно учесть, что недостаток витаминов может привести к снижению иммунитета и ухудшению здоровья в межсезонный период. Поэтому рекомендуется употреблять пищевые продукты, богатые витаминами, или принимать соответствующие витаминные комплексы.

### **Основные витамины, необходимые в организме в холодное время года**

Основные витамины, необходимые в организме в холодное время года, включают витамин С, витамин D и витамин А. Витамин С помогает укрепить иммунную систему и защитить организм от простудных заболеваний, таких как грипп. Витамин D играет важную роль в поддержании здоровья костей и мышц, а также повышает уровень энергии и стимулирует настроение. Витамин А необходим для нормального функционирования зрения, особенно в условиях недостатка солнечного света. В межсезонный период прием этих витаминов особенно важен для поддержания общего здоровья и иммунной защиты организма.

### **Влияние недостатка витаминов на организм в зимний период**

Зимний период сопровождается ограничением доступа к свежим овощам и фруктам, что может привести к недостатку витаминов. Недостаток



витаминов может негативно сказаться на функционировании организма. Например, недостаток витамина С может вызвать снижение иммунитета и увеличить риск заболеваний, таких как грипп и простуда. Недостаток витамина D может привести к ослаблению костной системы и повышенному риску развития остеопороза. Недостаток витамина B12 может вызвать анемию и привести к усталости и слабости. Поэтому актуальность приема витаминов в межсезонный период неоспорима. Рекомендуется обратить внимание на питательность пищи и, при необходимости, применять дополнительные источники витаминов, такие как мультивитамины и пищевые добавки.

### **Как выбрать правильные витамины для поддержания иммунитета в межсезонье**

В межсезонный период наш организм особенно нуждается в поддержке иммунной системы, чтобы справиться с перепадами температуры и вирусными инфекциями. Для этого необходимо выбрать правильные витамины, которые помогут укрепить иммунитет. В первую очередь следует обратить внимание на витамин С, который повышает защитные функции организма. Также важными являются витамины группы В, особенно B6 и B12, так как они улучшают работу иммунной системы. Для поддержки сопротивляемости инфекциям рекомендуется принимать витамин D, который способствует развитию и функционированию иммунных клеток. Кроме того, следует обращать внимание на витамин Е, который является сильным антиоксидантом и помогает защищать клетки от воздействия свободных радикалов

### **Полезные советы по усвоению витаминов в межсезонный период**

1. Увеличьте потребление свежих фруктов и овощей. Наиболее полезными для организма являются те, которые созревают в межсезонье, такие как яблоки, груши, капуста, морковь и тыква. Имея богатый состав витаминов и минералов, они помогут укрепить иммунную систему и поддерживать хорошее здоровье.

2. Расширьте ассортимент продуктов, которые вы употребляете. Включите в рацион орехи, семечки, зелень и морепродукты - они богаты витаминами группы В, омега-3 жирными кислотами и множеством других полезных веществ.

3. Принимайте специальные витаминно-минеральные комплексы. Они позволяют вам получить достаточное количество необходимых веществ даже в период недостатка.

4. Обратите внимание на приготовление пищи