

Яблоко на ужин, и врач не нужен Дары природы против гиповитаминоза

Наступила долгожданная весна, а у Вас нет настроения? Все время чувствуете себя уставшими, боретесь с сонливостью, волосы и ногти выглядят не лучшим образом, преследуют недомогания и обостряются хронические заболевания? «Вам нужно больше витаминов», – слышим мы на приеме у врача. Но где их найти, если сезон свежих овощей и фруктов еще не наступил? Принимать препараты, содержащие витаминные комплексы?! Есть выход и получше!

Нет гиповитаминозу!

Гиповитаминозом называется острая нехватка витаминов в организме. И чаще всего он возникает именно с наступлением весны. Как прекрасно было бы, если бы существовала такая пилюля, приняв которую, мы бы сразу восполнили необходимый запас нужных микроэлементов. На самом деле витаминов очень много в продуктах, которые нам даровала природа, и совсем не обязательно принимать синтетические препараты, вопрос о пользе которых до сих пор остается открытым даже у медиков.

Настой шиповника

Если бы существовал рейтинг важности витаминов, то возглавил бы его витамин С. Ни для кого не секрет, что с его понижением ослабевают защитные функции организма, а ведь первая цель борьбы с гиповитаминозом – укрепить иммунитет! Большое количество витамина С находится в цитрусовых, петрушке, квашеной капусте, а рекордсмен по его содержанию – шиповник. Я обычно делаю настои из его плодов: лучше всего запаривать их горячей водой (не кипятком) в термосе в течение нескольких часов. Это нужно для максимальной сохранности витамина С, так как при температуре свыше 90°C он распадается. Пить такой напиток нужно в течение недели по несколько раз в день. Тогда Вы очень скоро почувствуете прилив сил и бодрости.

Зеленая гречка

Эта крупа ценится с давних времен. Зеленый цвет обусловлен тем, что она не проходит термообработку, а значит, в ее зародыше сохранены жизненно важные компоненты, чего не скажешь о привычной коричневой гречке. В необработанной гречневой крупе много веществ, необходимых для поддержания красоты и здоровья, таких как витамины групп В, Р, РР, а также кальций, калий, магний, йод, фосфор и сложные углеводы. Диетологи про нее говорят: «Это наш продукт», ведь она легко усваивается организмом, создает чувство сытости на длительное время и поэтому рекомендуется как продукт для снижения веса. Готовить зеленую гречку очень просто. Небольшое количество крупы необходимо промыть и залить слабощелочной водой комнатной температуры, накрыть крышкой и убрать в темное место на 24 часа. Все, готово! Употреблять можно как в качестве самостоятельного блюда, так и добавляя в салаты, каши, супы-пюре, овощные соки и коктейли.

Ее величество морковь

Этот яркий и сочный корнеплод богат необходимыми для здоровья и красоты витаминами групп А, В, РР, С, К, Е, Н. Он просто обязан быть на каждом столе. Наверное, отвечая на вопрос: «Какие витамины содержатся в моркови?» – каждый обязательно назовет витамин А. В 20 граммах сырой моркови скрывается суточная норма этого важного элемента. Если быть точнее, то в этом овоще содержится каротин, который под воздействием фермента

печени преобразуется в витамин А уже у нас в организме. А этот витамин в свою очередь проводит колоссальную работу со зрительной системой, придает здоровый и ровный цвет коже, предотвращает появление морщин, укрепляет волосы и ногти. Употреблять морковь можно в любом виде – вареную, пареную, сырую, отжимать сок, добавлять в салаты и супы. Она и вкус блюда украсит, и пользу принесет.

Шпинат

Шпинат – это уникальное растение, которое благодаря его химическому составу можно сравнить с целой аптекой! В нем содержатся различные витамины, кальций, натрий, медь, цинк, селен, клетчатка, органические кислоты и множество других полезных веществ. Выпитый утром стакан свежего сока из этой зелени обеспечит организм энергией на весь день. Тем, кто много времени проводит у компьютера, шпинат окажется особенно кстати, так как он содержит в себе лютеин, который предотвращает дистрофию сетчатки. Еще одно очень интересное свойство шпината – при любой обработке его польза сохраняется. Ему не страшны ни высокая или низкая температура, ни консервация. Так что проблем с тем, как его приготовить, точно не возникнет. Чтобы следующей весной гиповитаминоз не застал Вас врасплох, советую заготовить этот полезный продукт на зиму путем заморозки.

Эх, яблочко

Об этом популярном фрукте можно написать целую книгу. На 80 % он состоит из воды, а вот остальные 20 % – это то, что необходимо для улучшения состояния нашего организма. Пектин, входящий в состав яблок, укрепляет стенки сосудов и предотвращает развитие атеросклероза. Также он способствует пищеварению, очищает кишечник от ядов и токсинов, останавливает процессы брожения, способствует профилактике образования камней в желчном пузыре, помогает восстановить обменные процессы, а правильный обмен веществ – это залог красоты и здоровья. Яблочный сок необходимо пить свежим в течении 3-х минут после его приготовления, особенно тем, кто ведет активную умственную деятельность или страдает бессонницей.

Словом, природа позаботилась о нас сполна, и вместо того, чтобы глотать пилюли и капсулы, лучше хрустеть свежей морковью или яблоком. Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, красоты и прекрасного настроения каждый день. Благодаря регулярному употреблению этих даров природы можно поддерживать хорошее состояние своего здоровья и как можно дольше оставаться молодым и жизнерадостным.

Анастасия КРАВЧЕНКО