**Витаминный заряд**

Физиологическая потребность здоровых людей в витаминах зависит от целого ряда факторов: возраста, пола, характера, трудовой деятельности, климатических условий. Поступившие в организм витамины сразу включаются в работу, а оказавшиеся в избытке довольно быстро выводятся почками.

Жирорастворимые витамины (группы А.Е.Д) могут некоторое время депонироваться в организме, однако их употребление «про запас» может закончиться гипервитаминозом и серьёзной интоксикацией. Поэтому, запастись витаминами впрок, не получиться.

Большое число витаминов содержат свежие фрукты, овощи, зелень, ягоды. Употреблять их желательно как можно чаще в количестве не менее 400 граммов в сутки. И не следует гнаться за «экзотикой» - она дороже и не всегда полезнее.

**Специалисты напоминают**:

 в 100 граммах белокачанной капусты содержится суточная доза витамина С и важных микроэлементов (калия, магния);

предшественники витамина А – помидоры, хурма, тыква, морковь, шпинат (защищают от сезонных инфекций).

Зимой достаточно трудно разнообразить свой рацион свежей растительностью, поэтому многие занимаются заготовкой даров природы – консервацией, замораживанием, сушкой, солением, квашением. Однако, после длительного хранения, термической обработки и других манипуляций количество полезных веществ в продуктах значительно уменьшается. Так, в консервированных овощах, фруктах и ягодах сохраняется около 20 процентов витаминов, после сушки – не более 40. Употребляя большое число рафинированных продуктов с высоким содержанием сахаров и насыщенных жиров, мы снижаем усвоение даже тех витаминов, которые получаем с едой.

Поэтому один из выходов – получать недостающие жизненно важные микроэлементы не только из еды, но и из мультивитаминных препаратов. Однако, следует знать, что в идеале такие препараты должен назначать только специалист.

В «зимних» комплексах роль первой скрипки исполняют витамины, стимулирующие защитные функции организма (аскорбиновая кислота, витамины А,,Е,.Д, PP,В)/ Все эти витамины повышают сопротивляемость организма к вирусам и бактериальным инфекциям.

В сезон простуд важны также компоненты, повышающие иммунитет организма. (цинк, селен, эхиноцея, женьшень, лимонник)

Длительность приёма каждого отдельного препарата или витаминно – минеральных мультикомплексов не должна превышать одного месяца.

Специалисты предупреждают, что во всём нужна разумная мера и не стоит принимать витамины и минералы горстями и постоянно.

Помните, витаминные комплексы – это только дополнение к здоровому образу жизни, правильному и сбалансированному питанию, физической активности.