**Где найти витамины зимой**

Как известно, зимой солнца намного меньше, чем летом. В связи с этим у человека возникает дефицит витамина Д. Восполнить эту потерю можно при помощи продуктов питания. Витамин Д содержится в треске, икре, молочных продуктах (сюда относятся молоко, сыры и сливочное масло) и яйцах. Ежедневное употребление этих продуктов способствует улучшению цвета кожи, нормализации кровеносного давления и укреплению иммунитета.

Отличной закуской этой зимой может стать квашеная капуста. В такой капусте сохраняются все витамины, а их там немало: здесь можно найти витамины группы В, С, К, различные микроэлементы, например, цинк, железо, кальций и калий. Квашеная капуста во время брожения обогащается органическими кислотами, которые необходимы для работы желудочно-кишечного тракта.

Летние заготовки также способствуют насыщению организма витаминами в зимнее время. Однако речь идет не о соленьях и вареньях, а о замороженных ягодах и сушеных травах. При заморозке ягод не теряются полезные свойства, и клубника, малина, вишня, да и любая другая ягода могут стать не только вкусным лакомством, но и источником микро- и макроэлементов. Укроп, базилик и петрушка даже в высушенном виде сохраняют эфирные масла. Поэтому не забывайте добавлять зелень в любое готовое блюдо!

Свежие фрукты и овощи можно найти в любом современном магазине. Конечно, парниковые уступают в количестве содержащихся в них витаминов грунтовым. Но это не повод исключать овощи и фрукты из рациона на зимний период. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Зимой человек чувствует голод острее, чем в летнее время. Именно поэтому в рационе должно присутствовать мясо. В нем содержится оптимальное количество животных жиров и белка. Лучше всего запекать мясо в духовке или тушить, ведь жареное мясо приносит больше вреда, чем пользы.

На завтрак или как гарнир к мясу идеально подойдут различные каши. Например, рис выведет шлаки и токсины из вашего организма, а в гречке очень много железа. Овсянка — идеальный завтрак, ведь она не только полезна, но еще и очень питательна, а значит, вы долгое время не будете чувствовать голод.

Прекрасный способ согреться холодным зимним утром — выпить чашку горячего чая. Лучше всего заваривать чай с шиповником, мятой и другими сушеными травами, которые у вас есть. Вечером в чай можно добавить палочку корицы и немного гвоздики, ведь пряности улучшают кровообращение и способствуют расслаблению организма. Вместо пирожных к чаю лучше подать сухофрукты и орехи. В них много йода, магния и витамина Е.

Зимой рацион столь же разнообразен, сколько и летом. Стоит только проявить немного фантазии, и вы сможете радовать себя и своих близких вкусными, а главное полезными блюдами.

Источник - takzdorovo.ru