

25.11.2025

### Как укрепить иммунитет в пасмурную погоду

Витамины нужны зимой нашему организму, точно также, как теплая одежда нашему телу. Многие люди сталкиваются с такими симптомами, как усталость, ухудшение состояния здоровья и даже легкая депрессия, но мало кто осознает, что причиной этих проблем может быть дефицит витаминов зимой.

#### Симптомы нехватки витаминов зимой:

**Авитаминоз** — это патологическое состояние организма, вызванное полным отсутствием одного или нескольких витаминов. Оно развивается из-за недостаточного потребления витаминов с пищей или нарушения их усвоения и может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Отсутствие сбалансированного питания, недостаток в рационе продуктов, содержащих полезные вещества и витамины - все это приводит к авитаминозу зимой.

Основные признаки и симптомы нехватки витаминов зимой включают:

- ломкие волосы и ногти;
- трещинки в уголках рта;
- выпадение волос;
- перепады настроения;
- усталость;
- сонливость;
- апатия;
- частые простуды;
- мышечная слабость;
- проблемы с памятью;
- одышка;
- нерегулярное сердцебиение;
- онемение или покалывание в руках и ногах.

Зимой наш организм в особенности нуждается в витаминах для здоровья. И ключ к этому - **здоровое и сбалансированное питание**. Есть определенные хорошие витамины на зиму, которые вы должны включить в свой рацион, чтобы подготовить свой организм к холоду. Зимой витамины необходимы для повышения иммунитета, бодрости и энергии, а также для предотвращения сухости и тусклости кожи и волос. Отдавайте предпочтение продуктам с максимальным содержанием клетчатки, минералов и витаминов. Употребляйте как можно больше зелени, фруктов и овощей.

#### Необходимые витамины зимой:

##### **Витамин С**

Витамин С или аскорбиновая кислота - один из самых важных витаминов на зиму. Это природный усилитель иммунитета, содержащийся в ряде сезонных овощей и фруктов. Витамин С обладает удивительными противовирусными свойствами, помогает уменьшить риск заражения вирусными инфекциями, сократить продолжительность болезни и уменьшить

ее тяжесть. Поэтому, выбирая витамины для иммунитета зимой, обязательно употребляйте витамин С, чтобы предотвратить простуду, кашель и другие сезонные заболевания.

Поскольку организм не производит витамин С, необходимо получать его либо с пищей, либо с добавками.

Эти продукты являются хорошими источниками витамина С:

- болгарский перец (содержит почти в три раза больше витамина С, чем апельсины);
- клюква, шиповник, облепиха, смородина;
- клубника, киви, яблоки;
- капуста, брокколи;
- листовая зелень;
- картофель, помидоры;
- цитрусовые (апельсины и лимоны).

### **Омега-3.**

Эти полиненасыщенные жирные кислоты очень важны в подготовке организма к осенне-зимнему периоду. Они участвуют в обмене веществ, помогают укрепить кости, улучшить состояние волос, ногтей и кожи, а также стимулировать работу мозга.

Источником Омега-3 является:

- жирные сорта рыбы (лосось, тунец и сардины);
- различные орехи и семена;
- яйца;
- шпинат, зародыши овса;
- авокадо;
- оливковое, льняное и другие растительные масла богаты Омега-3.

### **Витамин D**

К сожалению, нехватка витамина D зимой - не такая уж редкость. Наше тело вырабатывает этот «солнечный витамин», когда кожа подвергается воздействию солнечного света, что может быть немного проблематичным зимой, когда дни короче и слишком холодно, чтобы проводить много времени на открытом воздухе. Он укрепляет нашу иммунную систему и защищает нас от инфекций, помогает бороться с зимней хандрой, а также укрепляет кости, поскольку помогает организму усваивать кальций.

Как получить витамин D зимой? С помощью следующих продуктов:

- жирные сорта рыбы (лосось, тунец и сардины);
- печень трески;
- печень свиная, говяжья, домашней птицы;
- желтки яиц;
- молочные продукты (сливочное масло, молоко);
- грибы;
- твердые сыры.

Примечание: Если у вас уже есть дефицит, вы не сможете исправить его, просто употребляя продукты, содержащие витамин D. В этом случае вам необходимо обратиться к врачу, который может назначить прием добавок. Зимой вы должны получать около 5000 МЕ (международных единиц) витамина D в день.

### **Витамин А**

Витамин А (ретинол) - жирорастворимый витамин, который тоже нужно пить зимой. Этот витамин действует как антиоксидант и поддерживает здоровье глаз, костей, зубов и мягких тканей. Он также укрепляет иммунную систему, увеличивая естественную защиту организма, и снижает риск заражения инфекциями. Витамин А особенно полезен для беременных женщин, поскольку благоприятно влияет на рост и развитие плода.

Организм человека способен сам производить витамин А из бета-каротина (предшественника витамина). Где брать витамин А зимой? Эти продукты являются хорошими источниками витамина А и бета-каротина:

- тунец;
- яйца;
- молочные продукты (молоко, творог, сыр);
- морковь, картофель;
- листовые зеленые овощи (шпинат, капуста и руккола);
- авокадо;
- мясо, печень;
- абрикос, персик, дыня.

### **Витамины группы В**

Следующие витамины, которые определенно попадают в эту категорию, необходимых в зимний период для человека Витамины группы В. Они поддерживают здоровье клеток и поддерживают чувство энергии. И да, мы имеем в виду витамины (во множественном числе), потому что существуют разные типы витаминов группы В, которые имеют разные преимущества. В-12 помогает регулировать нашу нервную систему, а В-6 помогает телу превращать пищу в энергию. В-1 и В-2 также преобразуют то, что вы едите, в энергию, но, кроме того, улучшают здоровье нервной системы, ускоряют обновление клеток и поддерживают хорошее зрение. Какие витамины из группы В лучше попить зимой? В холодные месяцы наиболее полезен В-12, так как он может улучшить настроение и повысить энергию, которой так не хватает зимой.

Необходимые продукты для восполнения витамина В:

- цельное зерно;
- красное мясо;
- печень;
- орехи;
- бобовые;
- яйца;
- грибы;

- листовая зелень.

### **Витамин Е**

Так же один из важных зимой витамин. Хотя дефицит витамина Е встречается редко, он является жизненно важным компонентом нашего здоровья, особенно здоровья кожи и волос. Поэтому, чтобы сохранить их красоту и здоровье витамин Е - это точно тот витамин, который нужно пить зимой. Зимняя погода может вызвать шелушение, сухость и зуд кожи, но лосьоны, обогащенные витамином Е, могут помочь вашей коже удерживать воду, делая ее мягкой и упругой. Также витамин Е уменьшает воспаление, покраснение и морщины. Кроме того, получить нужный витамин зимой можно и с помощью пищи.

Эти продукты являются хорошими источниками витамина Е:

- орехи (арахис, кешью, миндаль, фисташки);
- семечки;
- растительные масла (масло зародышей пшеницы, подсолнечное масло, кукурузное масло);
- цельнозерновые продукты;
- брокколи;
- авокадо;
- спаржа;
- креветки.

**Берегите себя и своё здоровье!**

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.