



Консультация для родителей

«Витамины в борьбе с вирусными инфекциями»

Витамины и профилактика вирусных инфекций

Зима - это время года, когда человеческий организм нуждается в **витаминах по-особому остро**. Обусловлено это тем, что в зимний период сокращается поступление данных элементов из натуральных и свежих продуктов. Да и то, что человек получает теперь меньше солнечного света и постоянно находится под воздействием мрачной погоды - тоже не остается незамеченным.

Наверняка, Вы уже заметили, как с приходом зимы, по утрам становиться, тяжелее просыпаться, а вечером засыпать. В течение дня Вас преследует вялость и нервное напряжение. Всё это симптомы недостатка **витаминов зимой**. Наиболее важными составляющими, из-за нехватки которых, мы испытываем так называемый **витаминовый голод зимой**: **витамин А, Е, С, Р и витамины группы В**. Теперь подумайте, ведь все это говорись о взрослом человеке! Какой же стресс испытывает организм маленького человечка?

Дети особо склонны к **вирусам** и простудам в осенне-зимний период. Остановимся же подробнее на **витаминах** столь необходимых детям для поддержания иммунитета и для профилактики **вирусных** простудных мероприятий, в том числе и **коронавируса**.

Где найти **витамины зимой?**

Овощей с грядки и свежих сорванных фруктов с дерева в такое время года не найти. Фрукты насыщенные интересующими нас **витаминами**, а также некоторые овощи, которые лежат на прилавках магазинов привезённые со всего мира и обработанные всеми возможными средствами, для сохранения товарного вида, как правило не содержат в себе того необходимого нашему организму количества **витаминов**. Зимой поиск **витаминов** - дело не простое, но всё же есть надёжные источники **витаминов зимой**.

Чаще всего детям не хватает **витамина С** - аскорбиновой кислоты. Можно сказать, что это самый главный **витамин**. Мощный антиоксидант, он играет важную роль в обмене веществ, повышает иммунитет, формирует «*гормоны счастья*». Чтобы восполнить нехватку целебной аскорбиновой кислоты, налегайте на киви, апельсины, черноплодную рябину, томаты, болгарский перец. Не забывайте и про квашеную капусту - ведь **витамина С** в ней намного больше, чем в citrusовых!

Помимо аскорбинки, зимой мы недополучаем **витамины группы В**. В результате можно заметить, как после прогулки у малыша сохнут и трескаются губы, появляются заеды в уголках рта, волосы и ногти становятся ломкими, слезятся глаза. А еще - человек становится раздражительным, без видимой причины срывается на близких, капризничает, страдает от бессонницы. Пополнить организм недостающими **витаминами помогут греча**, рис, горох, яйца, кисломолочные продукты, почки, печень, сердце, орехи, свекла.

Помните наших бабушек с ложкой не совсем приятно жидкости и эту фразу «*Рыбий жир очень полезен! Просто быстро проглоти*». И это действительно так. В рыбьем жире, икре, яичном желтке, сливочном масле, сыре и других молочных продуктах очень много **витамина D**. Добавим к ним еще морковь и рыбу – и получим **витамины группы А**.

Раньше зимой выбор фруктов для ребенка был небольшой - яблоки, апельсины, гранаты, бананы. Теперь те фрукты, которые растут на другом конце земного шара, доступны в полной мере и нам. Скажем, такая диковина как фрукт помело. В помело огромное количество **витаминов А и С**, которые укрепляют и повышают иммунитет. Но и тут нужно быть осторожными: от апельсинов-мандаринов в больших количествах может начаться аллергия, а яблоки хранят свои полезные свойства недолго, и к весне становятся почти бесполезными. К тому же не следует уповать на заграничную клубнику или малину в зимнее время - вряд ли это тот необходимый и безопасный источник **витаминов для детей**. Каждому фрукту и ягоде - свой сезон. К списку полезностей можно добавить шиповник, черную смородину, настойку элеутерококка и мед (*у кого нет на него аллергии*).

Многие специалисты утверждают, что в период холодов, распространения **вирусных инфекций**, а тем более в период пандемии **коронавирусной инфекции** не обойтись детскому организму без **витаминизированных комплексов**: сиропов, **витаминок**, желейных мишек. Такой метод имеет право на свое существование, но нуждается в совете педиатра.

И не забывайте о частых объятиях со своим чадом. Это не только доказанная теория защиты организма от лишнего стресса и потрясений, но и дополнительное проявление вашей заботы.

Кроме того, не забывайте напоминать ребенку о правилах личной гигиены в период пандемии.

Будьте здоровы!

