

Вітамінопрофілактика у зимовий період: як підтримати здоров'я

Зимовий період – це час, коли організм зазнає підвищеного навантаження. Короткий світловий день, холодна погода, нестача свіжих овочів і фруктів можуть призводити до дефіциту вітамінів і мінералів, що негативно впливає на імунітет, працездатність і загальне самопочуття. Саме тому вітамінопрофілактика взимку є важливою складовою збереження здоров'я.

Чому взимку виникає дефіцит вітамінів?

Основні причини:

- зменшення споживання свіжих сезонних продуктів;
- недостатня кількість сонячного світла (дефіцит вітаміну D);
- часті застудні захворювання;
- підвищене фізичне та емоційне навантаження.

Організм витрачає більше ресурсів на адаптацію до холоду та боротьбу з інфекціями.

Найважливіші вітаміни у зимовий період

Вітамін D

Сприяє нормальній роботі імунної системи, зміцнює кістки та м'язи. Взимку його синтез у шкірі значно знижується.

Вітамін C

Підвищує опірність організму до вірусів, сприяє швидшому одужанню, зменшує втому.

Вітаміни групи B

Підтримують нервову систему, допомагають боротися зі стресом і хронічною втомою.

Вітамін A та E

Зміцнюють слизові оболонки, покращують стан шкіри та зору, мають антиоксидантну дію.

Мікроелементи (цинк, селен, залізо)

Необхідні для нормальної роботи імунітету та обміну речовин.

Джерела вітамінів узимку

Навіть у холодний сезон важливо включати в раціон:

- квашену капусту, буряк, моркву;
- яблука, цитрусові;
- горіхи, насіння;
- рибу та морепродукти;
- яйця, молочні продукти;
- бобові та цільнозернові каші.

У разі недостатнього харчування лікар може рекомендувати вітамінно-мінеральні комплекси.

Як правильно приймати вітаміни

- не перевищувати рекомендовані дози;
- враховувати вік та стан здоров'я;
- поєднувати прийом вітамінів зі збалансованим харчуванням;
- перед тривалим прийомом бажано проконсультуватися з лікарем.

Самолікування може бути шкідливим, особливо щодо жиророзчинних вітамінів (А, D, Е).

Профілактика авітамінозу: прості поради

- дотримуйтесь режиму харчування;
- більше рухайтесь і гуляйте на свіжому повітрі;
- висипайтесь;
- уникайте стресів;
- підтримуйте водний баланс.

Висновок

Вітамінопрофілактика у зимовий період – це не лише прийом добавок, а комплексний підхід до здоров'я. Збалансоване харчування, активний спосіб життя та уважне ставлення до сигналів організму допоможуть легше пережити холодну пору року та зберегти енергію й гарне самопочуття.

Посилання на інформацію

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – харчування та мікронутрієнти

<https://www.who.int/health-topics/nutrition>

- Центр громадського здоров'я МОЗ України – профілактика захворювань, здорове харчування

<https://phc.org.ua>