

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципально-
пального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного № 93»

*Подготовила: медицинская сестра
Недолужко Е.А.
январь 2023 г.*

Консультация для родителей ТРИ ВИТАМИНА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Короткие зимние дни, постоянная хмарь на улице снижают защитные силы организма. А тут еще стужа, холод, пронизывающий насквозь ветер. Как бы не разболеться!

В период массовых заболеваний германские врачи советуют поддержать нашу иммунную систему «зимней тройкой» витаминов, которые в сочетании с микроэлементом цинком дают хорошую устойчивость против всякого рода вирусов.

Витамин А активизирует защитные клетки бронхов и легких, способствует обновлению естественных защитных слоев в полости носоглотки, которые участвуют в выведении бактерионосной мокроты. Это очень важно, так как, если эти слои перестают выполнять свои функции, инфекция попадает в бронхи. Большие запасы витамина А - в рыбе, помидорах, горохе, молочных продуктах и яичном желтке.

Бета-каротин (провитамин, который в организме превращается в витамин А) стимулирует нашу иммунную систему, мобилизует все клетки, атакующие вредоносные бактерии. Он в большом количестве содержится в моркови, кураге, болгарском перце, зелени, хурме. Кстати, съев одну хурму, вы получите суточную дозу этого витамина.

Витамин С способствует умножению клеток, убивающих вредоносные вирусы на слизистой оболочке. Самые щедрые источники этого витамина - черная смородина, лимоны, апельсины, грейпфруты, клюква, квашеная капуста. Много витамина С и в некоторых экзотических фруктах. Например, один плод киви содержит суточную его дозу.

Очень зависит иммунная система от функции щитовидной железы. Поэтому для укрепления щитовидки нужен микроэлемент цинк. Специалисты утверждают, что он препятствует распространению в организме около двухсот видов вирусов простудных заболеваний. Его много в горохе, фасоли, молоке.

