

5 витаминов, которых нам не хватает осенью и зимой (и где их искать)

Организм нуждается в витаминной поддержке круглый год, но поздней осенью и зимой эта потребность становится особенно острой. Как удовлетворить ее в полной мере, и что помогает витаминам действовать наиболее эффективно?

Солнечный свет, важнейший источник здоровья и отличного настроения, в холодное время года достается нам в ощутимо уменьшенном количестве. Лишившись возможности постоянно подзаряжать свою внутреннюю батарейку, организм начинает бить тревогу. Чтобы не растерять драгоценные силы, поддержать привычный уровень активности и продолжать выглядеть на все сто, важно уделить особенное внимание количеству и качеству потребляемых витаминов. В каких из них человеческий организм нуждается больше всего в холодный сезон — разобрались вместе с основательницей швейцарского косметологического бренда L.RAPHAEL Ронит Рафаэль.

Согласно утверждениям специалистов из самых разных областей, наиболее важными микроэлементами, из-за нехватки которых мы сталкиваемся с различного рода дефицитами осенью и зимой, — это витамин С, а также его «коллеги» по полезному алфавиту — витамины А, Е, Д и В.

Витамин С

Витамин С — предводитель полезных элементов в сфере красоты. Однако его запасы следует пополнять не только ради великолепного внешнего вида: витамин С в первую очередь отвечает за укрепление иммунитета. Он улучшает обмен веществ, повышает общий уровень активности и выводит из организма токсины.

Существует мнение, что среди продуктов питания цитрусовые — одни из немногих серьезных источников витамина С, однако на самом деле в больших количествах он также содержится в брокколи, цветной, брюссельской и белокочанной капусте, болгарском перце, киви, яблоках и шиповнике.



Витамин А

Витамин А, или ретинол, обладает мощными противовоспалительными свойствами. Он улучшает состояние кожи, волос и ногтей: именно ретинол помогает устранять шелушение, поддерживает естественный блеск и сияние. Искать его следует в моркови, тыкве, хурме, яйцах, помидорах, салатах с оливковым или подсолнечным маслами, а также в травах (петрушке и укропе).

Витамин Е

Токоферол (он же витамин Е) крайне важен для поддержания бесперебойной работоспособности: он улучшает кровообращение, помогая мозгу быстрее справляться с высокими умственными нагрузками. Кроме того, он выступает в роли важного антиоксиданта, замедляет формирование свободных радикалов, оберегает нас от нервных срывов. Проще всего получить витамин Е из шпината, орехов, яблок, нежирного мяса и оливкового масла.

Витамины группы В

Они повышают стрессоустойчивость и снижают раздражительность. Витамины группы В помогают скорректировать бессонницу и улучшить состояние шелушащихся губ, ослабленных волос и ногтей. Чтобы получить необходимую дозу элементов группы В, пополните рацион кисломолочными продуктами, субпродуктами, гречкой и орехами.



Витамин D

Это еще одна зимняя палочка-выручалочка: витамин D укрепляет иммунную систему, участвует в синтезе многих гормонов, а также снижает сезонную апатию, помогает справиться с усталостью и повысить общую резистентность организма. Черпайте его в жирной рыбе, сливочном масле и яйцах ([читайте также: «Солнечная энергия: в каких продуктах содержится витамин D \(и чем он полезен\)»](#)).

Решает ли одна таблетка все витаминные вопросы?

Витаминные комплексы, которые, казалось бы, нацелены на всестороннюю поддержку организма, на поверку оказываются не таким уж оптимальным решением. Дело в том, что не все витамины, принятые одновременно, хорошо усваиваются. Подобный формат снижает эффективность отдельных компонентов, в результате чего общая польза уменьшается. Ко всему прочему, наука еще не придумала волшебную таблетку, идеально подходящую всем и каждому. Именно поэтому сбалансированное, продуманное питание, заполняющее лично ваши витаминные пробелы, – куда более действенный способ обеспечить себя полезными, а порой и критически необходимыми элементами ([читайте также: «Как правильно подобрать витамины?»](#)).



Что помогает витаминам делать свою работу?

Наполнять организм витаминами — важнейшая, но не единственная задача на пути к стабильной активности, повышенной стрессоустойчивости и безупречному внешнему виду. Чтобы круглый год сворачивать рабочие горы, жонглировать личными делами и встречать отражение в зеркале с сияющей улыбкой, нужно максимально комплексно подходить к заботе о себе. Ронит Рафаэль предлагает следовать 7 основополагающим правилам, которые помогут добиться внутренней гармонии и внешнего совершенства.

Согласно этим постулатам, сбалансированному питанию непременно должны сопутствовать регулярные медицинские обследования, частые физические нагрузки, правильно подобранный антивозрастной уход, новейшие неинвазивные процедуры, близкие сердцу расслабляющие увлечения и приятный культурный досуг. Только такой всеобъемлющий подход гарантирует ощутимый эффект в период повышенного стресса.

Об эксперте:



Ронит Рафаэль

Основательница швейцарского косметологического бренда L.RAPHAEL.

Фото: Getty Images

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ЩИКОВСКАЯ