Фрукты и ягоды для укрепления иммунитета в сезон простуды и гриппа.

*Составитель: Воронина С.Н., воспитатель*

**Фрукты и ягоды для укрепления иммунитета в сезон простуды и гриппа**

Особенную нагрузку наша иммунная система испытывает зимой и в межсезонье. Тогда и настигают нас простуда и грипп. Возможности нашего иммунитета защититься от недугов во многом зависят от продуктов, которые мы едим. Это в первую очередь белки, содержащиеся в мясе и молочных продуктах, а также фрукты и овощи - основные источники витаминов, без которых не возможно создание новых иммунных клеток. Чтобы в период эпидемий не заболеть, врачи рекомендуют ежедневно съедать полкилограмма фруктов.

Выбирая фрукты для укрепления иммунитета, имейте в виду, что в первую очередь они должны содержать **провитамин А (бета-каротин)**. Особенно много его в плодах манго и хурмы. Заедая фрукты сметаной или маслом, мы помогаем превращению бета-каротина в самый главный для иммунитета витамин А. Витамин А способствует росту клеток, образованию лейкоцитов, здоровью наших слизистых, которые первыми встречаются с инфекцией.

Вторым по значимости среди витаминов для иммунитета является **витамин С**. Он способствует выработке интерферона, необходимого для борьбы с простудой, сохраняет другие витамины, защищая их от распада, и является, как и провитамин А антиоксидантом. Больше всего витамина С содержат цитрусовые, киви, чёрная смородина, облепиха, клюква, малина.

Повышают иммунитет также флавоноиды – соединения с антимикробным действием, антиоксидант глутатион и другие полезные вещества. Какие же фрукты и ягоды наиболее полезны для иммунитета, смогут его укрепить и защитить наш организм от простуды и гриппа?

**Фрукты для иммунитета от простуды и гриппа.**

**Яблоки.** В одном яблоке вместе с косточками содержится почти вся таблица Менделеева, поэтому врачи рекомендуют ежедневно съедать по одному яблоку . В яблоках есть витамины С, В, калий, пектины, яблочная и лимонная кислота.  Зная о [*полезных свойствах яблок*](http://www.pro-rasteniya.ru/derevya/poleznie-svoystva-yablok), на Руси издавна на зиму заготавливали [*мочёные яблоки*](http://www.pro-rasteniya.ru/derevya/antonovka-antonovka-obiknovennaya-foto--yabloki-moch-nie-retsept), как источник витаминов. Из всех способов заготовки впрок мочение сохраняет самое большое количество витаминов.

**Цитрусовые**. Эти фрукты многие считают самыми полезными для иммунитета от респираторных вирусных инфекций. Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и другие цитрусовые содержат витамин С, бета-каротин, витамин PP и эфирные масла в таком количестве, что успешно справляются с вредными бактериями и микроорганизмами. Содержащийся в цитрусовых витамин С, при кратковременном воздействии высокими температурами не теряется, как в большинстве растительных продуктах. Поэтому так полезен горячий чай с лимоном. При очистке цитрусовых в воздух попадают фитонциды, которые находятся в большом количестве в их кожуре. Они убивают микробов на расстоянии. Во время эпидемий полезно очищать апельсины руками (если, конечно, нет аллергии на цитрусовые!).

**Хурма** - содержит витамины А и С и является антиоксидантом. В хурме много калия, кальция, магния, фосфора, железа, есть белки, углеводы, органические кислоты, дубильные вещества. В хурме в 2 раза больше пищевых волокон и полезных микроэлементов, чем яблоках. Витамины С и P, содержащиеся в хурме, уменьшают хрупкость сосудов. Слегка разбавленным соком хурмы полощут горло при простуде и ангине.

**Киви.** Киви содержат большое количество витамина С, больше чем апельсины. В их составе бета-каротин, калий, другие полезные минералы и витамины, а также флавоноиды. Если регулярно есть киви, уменьшается вероятность развития инфекции дыхательных путей и улучшается дыхание.

**Бананы.** Бананы богаты многими полезными витаминами, минералами и микроэлементами. Но всё же их главное значение в период простуды и гриппа, способность поставлять в наш организм вещества, сходные с эндорфинами и серотонином, известными как «гормоны счастья». Содержащийся в бананах магний и калий защищают от проявления стресса. За это бананы называют «фруктами счастья». Положительные эмоции во многом определяют устойчивость нашего иммунитета. Поэтому в период простуд и гриппа употребление бананов поможет укрепить наш организм.

**Ягоды для иммунитета против простуды и гриппа.**

****В ягодах наиболее сконцентрированы полезные вещества, недаром их считают источником долголетия. Замороженные ягоды могут круглый год быть источником укрепления иммунитета.

**Облепиха.** Содержит практически все витамины от А до РР и очень большое количество витамина С. Его в ней больше, чем в лимоне. Собирают облепиху после подмораживания и едят в свежем виде. Чтобы сохранить свойства ягод на зимние и весенние месяцы, из них отжимают сок, который укупоривают в банки или бутыли. Облепиховый сок хорошо сохраняется без добавления сахара. Его используют для приготовления морсов или пьют, разбавляя водой.

**Чёрная смородина** по содержанию витамина С опережает многие ягоды. Она обладает противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами. Кроме этого тонизирует, снимает усталость, укрепляет сердце и восстанавливает липидный обмен. Высушенные молодые листья чёрной смородины можно заваривать как чай, они обладают свойствами ягод.

**Клубника и земляника** содержат много витамина С, магния. Особенно полезна лесная земляника. Засахаренная, она долгое время сохраняет свои свойства. Засушенные веточки лесной земляники вместе с цветами и ягодами заваривают и пьют как чай.

**Малина** - источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов, органических кислот и других полезных веществ. Малина является антиоксидантом и природным антибиотиком, так как обладает выраженным противовирусным и антибактериальным действием. Во время простуды и гриппа малина оказывает потогонное и жаропонижающее действие. По наличию полезных элементов она превосходит в три раза киви, в десять раз томаты, клюквенные и брусничные морсы.

**Клюква** содержит витамины A, К, E, группы В, большое количество витамина С, минералы и микроэлементов. В клюкве в тысячи раз больше чем яблоки антиоксиданта полифенола. Клюква сдерживает развития раковых клеток, обладает антимикробным действием и является природным антибиотиком. Хотя ягоды чрезвычайно полезны для иммунитета, они противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

*Источник:* [*www.pro-rasteniya.ru*](http://www.pro-rasteniya.ru/)