**Иркутская областная общественная организация инвалидов детства «Надежда»**

**#СИДИМДОМА**

Витаминотерапия.

В настоящий момент мы с Вами проживаем не простое время. Наш привычный уклад жизни претерпевает изменения, а любые изменения в жизни человека вызывают у него стресс. В состоянии стресса наш организм испытывает эмоциональное и физическое напряжение. При возрастающем напряжении очень важно избежать стадию истощения (нервные срывы, нарушение сна и питания, проблемы общения, здоровья и т.д.) Для этого нужно уметь чередовать напряжение и расслабления, правильно восстанавливаться и отдыхать.

Сегодня я хочу поговорить о витаминах, которые нам помогут пережить стресс. Вы наверное знаете, что в научном мире на сегодняшний день собрана обширная доказательная база бесполезности и вреда синтетических витаминов и пищевых добавок. Очевидно и то, что мы живем в современном мире, где не все доступные продукты полезны и нужно обладать определенными навыками, чтобы питаться без вреда для здоровья. Поэтому разговор у нас будет о «живых» витаминах.

**Какие витамины необходимо пить при стрессе**:

**Аскорбиновая кислота**. Витамин С обладает антиоксидантным действием, что стимулирует восстановление разрушенных тканей. И также улучшает выработку коллагена, что усиливают иммунную систему.

Витамин C относят к водорастворимым, поэтому он в организме не накапливается, и его запасы должны восполняться извне. Аскорбинка не любит высокие температуры, свет и кислород. Поэтому при всех видах готовки большая его часть разрушается, что необходимо учитывать и чаще есть свежие продукты. Большое содержание этого витамина в:

* шиповнике;
* чёрной смородине;
* облепихе;
* землянике;
* рябине красной (хорошо хранится толченая с сахаром);
* красном и зеленом перце;
* помидорах;
* зелени (лук, петрушка, щавель, сельдерей, укроп и т. д.);
* квашеная капуста;
* Иван чай ( Иван-чай в первую очередь – это напиток для нормализации сна, успокоения нервной системы, снятие напряжения и стресса, помогает повысить сопротивляемость организма против бактерий. Содержание витамина С (от 90 до 588 мг% (то есть на 100 г сырой травы) — по крайней мере в 5—6 раз больше, чем в лимонах). Содержит микроэлементы – железо, медь, марганец, калий, кальций, железо и др. Месяца через полтора можно будет заготавливать Иван – чай на зиму.)

**Рутин.** Обладает общеукрепляющим действием. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Имеет гипотензивное действие и прибавляет энергию. Рутин содержится в следующем:

* ягоды малины, жимолости, черной смородины, рябины, черники, брусники;
* овощи (красный болгарский перец, свекла, томаты, капуста, щавель, чеснок, листья салата);
* гречневая крупа;
* шиповник.

**Омега 3, 6, витамин F** содержатся в насыщенных жирных поликислотах и стимулируют синтез простагландинов. Препятствует появлению депрессии и нервного срыва, а также ускоряет восстановление тканей.

* Большинство жиров Омега-3содержится в жирной морской рыбе, например, скумбрии, лососе сельди, мойве.
* Растительные масла содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Рекомендуется употреблять **1,5 – 2 столовых ложки** растительного нерафинированного масла в сутки.
* Орехи и семена – грецкие орехи, кедровые, миндаль, фисташки, орех пекан, кешью, кунжут.
* Омега-6 можно отнести красное мясо, сливочное масло, сыр и другие молочные продукты.

**Кофермент.** Ускоряет регенерацию нервных тканей и клеток, а также усиливает усвоение других полезных веществ. Стимулирует энергообмен в микросегментах и предотвращает атеросклероз.  Богато на кофермент:

* Мясо. Говяжье сердце и печень, мясо говядины, свинины и куриные окорочка.
* Рыба. Любая жирная морская рыба содержит Омега 3 перененасыщенные кислоты, которые очень полезны для организма.
* Большое количество антиоксиданта в легкоусвояемой форме быстро повысят уровень Q10.
* Масло. Это особая группа. Кофермент q10 - жирорастворимое вещество. Соевое, рапсовое, оливковое масла богаты витамином. Животные и растительные виды масел также принесут пользу.
* Овощи, бобовые и фрукты. Необходимо учесть, что коэнзим q10 в продуктах растительного происхождения содержится в небольшом количестве. Это не значит, что их нужно исключить из рациона. В них присутствуют вещества, стимулирующие собственную выработку кофермента. Такие бобовые, как соя и горох богаты q10. В шпинате, брокколи и цветной капусте этого компонента больше, чем в других овощах. Он выделен в апельсинах и клубнике.
* Орехи и семена. Арахис, кунжут, фисташки выделяются повышенным содержанием коэнзима. Немного грецких орехов каждый день усилят положительный эффект.

**Витамины группы В**

Дополнить лечение от стрессов и невроза можно с помощью таких витаминов:

**Тиамин (витамин B1)** улучшает выработку организмом АТФ, которая улучшает работу сердца и сосудов, также нормализует функцию желудочно-кишечного тракта. Тиамин влияет на работу нервной системы и устраняет неврологические расстройства, которые появляются из-за нехватки в организме полезных веществ.  Тиамин содержится в следующем:

* гречневая крупа,
* орехи,
* фасоль,
* хлеб из муки грубого помола,
* картофель;
* квашеная капуста.

**Пантотеновая кислота (витамин B5)** снижает уровень холестерина в крови, улучшает усвоение других препаратов. А также положительно влияет на нервную систему и органы пищеварения.

Большое содержание этого вещества в:

* горох, фасоль;
* орехи;
* лук, щавель;
* овсяная крупа;
* говяжья печень;
* куриные яйца.

**Пиридоксин (витамин B6)** улучшает обменные процессы. Устраняет депрессии, вспышки ярости и агрессивное поведение. И также улучшает приток полезных веществ к тканям и снижает риск судорог и нервных припадков. Повышение уровня пиридоксина в крови нормализует вывод глюкозы, а также положительно влияет на работу головного мозга. Богатые на пиридоксин:

* картофель, морковь;
* лимоны;
* черешни, клубника;
* горох, капуста;
* квашеная капуста.

**Цианокобаламин (витамин B12)** препятствует разложению нервных клеток, предотвращает онемение конечностей и нервные припадки. Улучшает общее настроение. Содержится в таких продуктах как:

* печень животного происхождения;
* морепродукты;
* молоко, молочная продукция

Используемая литература:

1. Горбачев, Владимир Васильевич. Витамины. Макро- и микроэлементы : справочник / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. - Москва : Медицинская книга, 2011. - 428 с.
2. Кузнецов, Евгений Дмитриевич. Макробиотика живого питания / Кузнецов Е. Д., Креславский В. Д., Клериков Н. В. - Ярославль :Найс, 2012. - 159 с.