муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка – детский сад № 31 г. Яровое Алтайского края



**№ 2 Журнал для заботливых родителей**

***Воспитатели: Петренко З.В.***

 ***Спесивцева С.А.***

**Разноцветье на столе**

В настоящее время очень много говорят о правильном питании. Но почему-то всегда забывают сказать о том, что на столе должна быть разноцветная пища, а ведь это так важно для нашего организма.

Если вы хотите сделать подарок своему организму, то «поселите» у себя на столе шестнадцать различных цветов.

***Давайте поговорим о том, какой цвет, чем богат.***

***Лиловые овощи*** не стоит исключать из своего меню, так как они содержат большое количество антиоксидантов.

А антиоксиданты предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также рака. Кроме того, антиоксиданты препятствуют разрушению в клетках витамина Е.

Такой лиловый овощ, как свекла, и по сей день остается единственным, способным выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы.
Лиловые [продукты питания](http://www.gen.su/node/5881) лучше употреблять печеными или же свежими.

***Зеленые плоды*** содержат большое количество хлорофилла. Хлорофилл – это очень важное вещество для нашей крови. Хлорофилл участвует в процессе [очищения крови](http://www.gen.su/node/2877), печени, лобных и носовых пазух, а также улучшает пищеварение. Продукты зеленого цвета можно употреблять в слабо обработанном виде, а также свежими.

Плоды цвета солнца знамениты тем, что богаты биофлавоноидами. Благодаря этому веществу, содержащемуся в [желтом](http://www.gen.su/node/4203) картофеле, он натертый сырым на терке, может лечить и предупреждать язвенные заболевания, а если картофель еще и запечь в кожуре, то он приобретает еще больше полезных качеств для пищеварения. ***Желтые продукты*** лучше всего запекать в духовке или же есть сырыми.

Оранжевые плоды содержат так называемый бета-каротин, с помощью которого образуется витамин А. Бета-каротин препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний и возникновению раковых клеток, кроме того, он выполняет защитные функции. Этот витамин является жирорастворимым и всю группу оранжевых продуктов питания следует употреблять с растительными маслами.

Ликопеносодержащие плоды или, проще говоря, ***красные.*** Ликопен – это вещество являющееся мощным антиокислителем в организме. Ликопен предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, а, кроме того, препятствует развитию рака, особенно полезен для [профилактики рака](http://www.gen.su/node/3617) матки.



**Витаминная азбука**

**Витамины до сих пор – одна из загадок природы, хотя про них вроде бы все изучено. Но почему одни из этих веществ образуются в организме сами, а другие могут попасть лишь извне? Почему без них обмен веществ нарушается еще больше? На эти вопросы пока однозначных ответов нет. Зато известно, где именно каждый из витаминов выполняет свою роль.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамин А** | Повышает сопротивляемость заболеваниям органов дыхания, сокращает длительность заболевания, сохраняет здоровыми кожу, кости, во­лосы, зубы и десны. Лечит прыщи, на­рывы, язвы. **Содержится:** рыбий жир, печень, морковь, зеленые и желтые овощи, яйца, молочные продукты, желтые фрукты. |
| **Витамин В1** | «Витамин бодрости духа», нормализует работу нервов, мышц, сердца, уменьшает зубную боль, помо­гает при укачивании, улучшает переваривание углеводов. **Содержится:** сухие дрожжи, цельная пшеница, овсянка, арахис, свинина, отруби, овощи, молоко. |
| **Витамин В2** | Способствует росту и репродукции, сохраняет здоровыми кожу, волосы, ногти, улучшает зрение. **Содержится:** молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, зелень, рыба, яйца. |
| **Витамин В6** | Предотвращает нервные и кожные болезни, препятствует старению, действует как натуральное мочегонное. **Содержится:** пивные дрожжи, отруби, печень, почки, сердце, дыня, капуста, молоко, яйца. |
| **Витамин В12** | Участвует в кроветворении, увеличивает энергию, поддерживает нервную систему, у детей улучшает аппетит и способствует росту. **Содержится:** печень, говядина, свинина, яйца, молоко, сыр, почки. |
| **Витамин В13** | Предупреждает старение, помогает в лечении склероза. **Содержится:** корнеплоды, сыворотка, кислое молоко. |
| **Витамин С** | Заживляет раны и ожоги, снижает уровень холестерина, предохраняет от многих вирусов и бактерий, уменьшает тромбообразование, увеличивает продолжительность жизни, снижает воздействие аллергенов. **Содержится:** цитрусовые, ягоды, зеленые овощи и зелень, цветная капуста, помидоры. |
| **Витамин D** | Помогает кальцию и фосфору укреплять кости и зубы, защищает от простуды, лечит конъюнктивит, способствует усвоению витамина А. **Источники:** рыбий жир, сардины, сельдь, лосось, тунец, молочные продукты, солнечный свет. |
| **Витамин E** | Замедляет старение клеток, увеличивает выносливость, защищает легкие от загрязнений, растворяет тромбы, снижает утомляемость, заживляет ожоги, понижает давление, сохраняет беременность. **Содержится:** проростки пшеницы, соя, брокколи и брюссельская капуста, растительное масло, зелень, цельные злаки, яйца. |
| **Витамин F** | Предупреждает уровень повышения холестерина, обеспечивает здоровье кожи и волос, улучшает самочувствие, защищает сердце, помогает снижать вес. **Содержится:** растительные масла, семечки подсолнуха, грецкие орехи, миндаль, авокадо. |
| **Витамин К** | Предупреждает внутренние кровоизлияния, помогает правильной свертываемости крови. **Содержится:** кисломолочные продукты, яичный желток, соевое масло, рыбий жир, зелень. |
| **Витамин Р** | Укрепляет стенки капилляров| и десны, повышает устойчивость к инфекциям. **Содержится:** белая часть кожуры цитрусовых, абрикосы, ежевика, черешня, шиповник, гречка. |

**Витаминимся по правилам**

1. **Посоветоваться с врачом:** при некоторых хронических заболеваниях витамины вообще принимать не стоит или надо исключить какие-то конкретно.
2. **Не полагаться на модный импортный бренд или цену витаминного комплекса** – возможно, лично вам как раз подойдет наш, недорогой.
3. **Стараться по максимуму использовать природные источники витаминов.** Самые доступные из них - замороженные с осени ягоды (черная смородина, клюква, брусника), цитрусовые, сухой шиповник, пивные дрожжи, хлеб из цельного зерна, проростки семян (пшеница, ячмень, соя, фасоль и др.), пряные огородные и дикорастущие травы (крапива, одуванчик, сныть и др.).
4. **Не сидеть долго ни на одной диете**, особенно жесткой или слишком вычурной. Полный набор натуральных витаминов есть только в здоровом сбалансированном питании.
5. **Принимать витамины после еды**, желательно плотной, а не бутерброда с чаем. Запивать чистой водой не меньше стакана, а лучше больше.

**ВНИМАНИЕ! Если после приема витаминов в течение нескольких дней вы почувствовали какие-то изменения в самочувствии в худшую сторону, немедленно прекратите их прием и – к врачу.**

**Мифы об иммунитете**

**Стремление иметь хороший иммунитет, который волшебным образом защитит нас от всех болезней, совершенно естественно. Но тут же сочиняем множество мифов про него и даже время от времени беремся укреплять иммунитет. Совершенно неподходящими методами.**

Иммунная система нужна человеку, чтобы противостоять болезнетворным вторжениям - как извне (бактерии, вирусы, грибки и т.п.), так и изнутри (злокачественное перерождение собственных клеток). Весной организм ослаблен после холодов, короткого светового дня и недостатка витаминов в пище.

**Миф № 1. Причина недугов – ослабленный иммунитет**

Говорят, что иммунитет снижается именно весной: ослабленный после долгой зимы организм начинает барахлить. Забеспокоиться о своем иммунитете нужно лишь при частых - 5-6 раз в год и более - вялотекущих простудах, затяжных гнойничковых заболеваниях кожи. Это может быть связано с нарушениями иммунной системы.

Если вы постоянно чихаете на цветение или страдаете от других аутоиммунных или аллергических заболеваний, о у вас, наоборот, повышенная активность иммунной системы. И говорить о ее стимуляции совершенно неправильно. Наоборот, нужно подавлять, в том числе и иммунодепрессантами.

**Миф № 2. Панацея в бутылочке**

С прилавков аптек буквально сметаются пузырьки с чудо- лекарствами, повышающими иммунитет. Но так ли они активны? Общеукрепляющие, легкие иммунномодели-рующие средства, оказывающие скорее тонизирующее действие на организм, они полезны в стрессовой ситуации, при упадке сил.

Микрофлору кишечника, конечно, нужно нормализовать, это способствует сбалансированной работе иммунной системы. Но для этого с тем же успехом можно употреблять кефир, простоквашу, ряженку. Причем регулярно.

**Миф № 3. Солярий повышает устойчивость к болезням**

Недостаток солнечного света и тепла многие пытаются восполнить в солярии, считая, что лучи искусственного солнца не только помогут скрыть предательскую бледность, но и повысят иммунитет.

Однако на самом деле у некоторых людей эти облучения провоцируют снижение иммунитета. Ведь солярий - это физический стресс, аналогичный купанию в проруби. У кого-то организм на стресс реагирует мобилизацией защитных сил, а у кого-то (если ресурсы организма и так на пределе) может наступить срыв. Для них облучение в солярии неприемлемо.

И перед посещением солярия всем рекомендуется посоветоваться с дерматологом и терапевтом.

**Миф № 4. Стресс здоровью не помеха**

Работа иммунной системы тесно связана с состоянием нервной и эндокринной систем. Поэтому хронический стресс, длительная депрессия приводят к нежелательным имениям в системе иммунитета – выбрасываются определенные гормоны стресса, которые, в свою очередь подавляют и действие иммунной системы. Это длительный процесс, приводящий к истощению иммунной и нервной систем. А вот «острый» стресс может, наоборот, привести к резкому подъему сил.

Даже обычные простудные заболевания нередко бывают связаны именно с настроением, с отношением к жизни. Пассивное, негативное отношение может привести к стрессу или длительной депрессии и частым длительным болезням.

Иммунная система более устойчива у людей, верящих в благополучный исход, в свою способность справиться с трудной ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

**ОРЗ. Симптомы и лечение**