



Лето – сезон овощей, фруктов, ягод, одним словом, – сезон витаминов. То, что вы можете получить летом, вы вряд ли сможете получить зимой. Летом витамины попадают в организм вместе с ягодами и свежей зеленью, а не в виде витаминного комплекса, пусть и качественно сбалансированного. Как следует питаться летом, чтобы надолго запастись витаминами.

### Летние ягоды

Самыми полезными летом оказываются ягоды. Пожалуй, первое место заслужено отдано черной смородине. Эта ягода обладает рекордным количеством витамина С, который сохраняется даже в замороженном виде. Витамин Р способствует профилактике атеросклероза, фолиевая кислота помогает уменьшить влияние радиации и выводит токсины. Не уступает по своим полезным свойствам и красная смородина.

Чернику хорошо знают все, кто имеет проблемы со зрением и много времени проводит за компьютером. В ней содержатся витамины В и Р и витамин А уже в готовом виде, в других продуктах он присутствует в виде провитамина, например каротина. Голубика, похожая на чернику цветом и вкусом имеет, помимо комплекса витаминов, целый набор антиоксидантов, благодаря которым в организме замедляются процессы старения.

Другим мощным антиоксидантом и источником витамина Р является ежевика. Малина – еще один бесконечный источник витаминов А и С, пожалуй, самая известная противостудная ягода. Земляника является активным иммуностимулятором.

В продуктах животного происхождения витамин С практически не встречается. Кроме

того, он, к сожалению, не задерживается в организме надолго, так что приходится делать запасы витамина С, а в зимнее, и, особенно, в весеннее время включать в рацион различные витаминные комплексы.

### Фрукты и витамины

В абрикосах и персиках содержится витамин А. В сливах – витамин В1. В яблоках, конечно, в гораздо меньшем количестве, чем в цитрусовых и ягодах, присутствует витамин С. Дыня, а также ягоды и зелень, – еще один источник фолиевой кислоты, которая к своим вышеперечисленным свойствам, весьма полезна для нервной системы человека, а также в качестве профилактики анемии.

### Зелень и овощи

Другим источником витаминов летом является зелень: укроп, петрушка, кинза, мята, базилик, шпинат, зеленые листья салата, сельдерей, молодая свекольная ботва. Зелень желательно покупать проверенную или органически выращенную, без нитратов. Кстати, зелень тоже можно замораживать на зиму.

Перец и капуста содержат много витамина А (ретинол – антиоксидант, полезный для зрения и костей). Витаминами А и С богаты красные овощи: перец, томаты.

### Особенности питания летом

Летом хочется максимально включить в рацион свежие овощи и фрукты. Однако не рекомендуется переходить исключительно на растительное питание. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Не забывайте о мясе, рыбе и морепродуктах. Не стоит игнорировать молочные продукты. Приобретая в одном, вы рискуете потерять в другом.

## Как питаться летом, чтобы запастись витаминами

Автор: Анна Советина, Надо.иа  
02.07.2014 09:15

---

Что касается дополнительных необходимых полезных веществ, следует обратить внимание на витамины группы В и Е, кальций и кремний. Не стоит резко и сразу же отказываться от приема минерально-витаминного комплекса.

К тому же летом, благодаря удлинённому световому дню, мы получаем естественным путем витамин D. Только не переусердствуйте с нахождением на солнце, это может привести к другим ненужным проблемам.

### Примерный летний рацион на день

#### Завтрак:

- хлопья с ягодами и молоком;
- тосты из цельнозернового хлеба с джемом, блинчики с клубникой и малиной;
- йогурт со свежими ягодами.

#### Второй завтрак:

- творожная запеканка с ягодами;
- дыня.

### Обед:

- окрошка на кефире или мацони, гаспачо, холодный томатный суп с морепродуктами, зеленые щи;
- мясо гриль, запеченная рыба, паэлья из морепродуктов;
- теплый салат из баклажанов, зеленый салат.

### Ужин:

- запеканка из брокколи, фаршированный перец или цуккини, оладьи из кабачков, овощная лазанья.

Пейте свежевыжатые соки, смузи, готовьте морсы и ягодные коктейли, включите в свое меню как можно больше зеленых салатов и свежих овощей. Старайтесь не подвергать овощи и ягоды сильной термообработке. Таким образом вы сохраните наибольшее количество витаминов.

[Источник](#)