

## Που χρειάζεται ο οργανισμός κατά τη διάρκεια του χειμώνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Απαραίτητες Βιταμίνες

Με τη θερμοκρασία να σημειώνει πτώση και το κρύο να γίνεται σχεδόν ανυπόφορο, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται επιπλέον προστασία ώστε να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα υγείας. Για αυτό ακριβώς τον λόγο βρήκαμε τις πέντε απαραίτητες βιταμίνες που οφείλετε να λαμβάνετε κατά τη διάρκεια του χειμώνα και σας τις παρουσιάζουμε.

**Βιταμίνη C:** Με την έναρξη του χειμώνα, το κοινό κρυολόγημα, ο βήχας και η γρίπη γίνονται οι πιο κοινές αρρώστιες που ταλαιπωρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων. Για αυτό τον λόγο, πρέπει να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης C μιας και ο αντιοξειδωτικός της χαρακτήρας ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Συγχρόνως, η παρουσία βιταμίνης C βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου, βασικού συστατικού του οργανισμού για όμορφο και νεανικό δέρμα.

Πού βρίσκεται η βιταμίνη C: πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, lime, φράουλες, σπανάκι, ακτινίδιο, ντομάτα, κουνουπίδι, μπρόκολο, μαϊντανός, θυμάρι, βασιλικός, κόλιαντρο.

**Βιταμίνη D:** Αν και η εν λόγω βιταμίνη είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, οι χαμηλές θερμοκρασίες που σημειώνονται κατά τη διάρκεια του χειμώνα την καθιστούν απαραίτητη για τη συγκεκριμένη εποχή. Φυσική πηγή βιταμίνης D είναι ο ήλιος. Πολλά άτομα που έχουν προβλήματα με τα οστά και πόνους στις αρθρώσεις, ενδέχεται να παρατηρήσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τον χειμώνα. Όταν είναι ηλιόλουστη η μέρα επιδιώξτε να βγείτε έστω και για ένα 30λεπτο περπάτημα.

Πού βρίσκεται η βιταμίνη D: τυρί, μανιτάρια, κρόκοι αβγών, βοδινό συκώτι, σαρδέλες, σολομός, τόνος σε κονσέρβα.

**Βιταμίνη E:** Η βιταμίνη αυτή είναι απαραίτητη για την ενυδάτωση του δέρματος. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα το δέρμα ξηραίνεται και για αυτό οφείλετε να το ενυδατώνετε με φυσικούς τρόπους.

Πού βρίσκεται η βιταμίνη E: κρέας και ψάρια, λαχανικά όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, ξηροί καρποί.

**Σύμπλεγμα βιταμινών B:** Αυτή η ομάδα βιταμινών (B1 - B12) είναι εξαιρετικά σημαντική για τον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Για παράδειγμα η πυριδοξίνη (βιταμίνη 6) βοηθά ώστε να αποκτήσετε απαλό δέρμα, ενώ η ριβοφλαβίνη (βιταμίνη 2) θεραπεύει τη γλωσσίτιδα και τη στοματίτιδα (ξηρότητα στη γλώσσα και στο στόμα), τη χειλίτιδα (σκασμένα χείλη) και διάφορες δερματίτιδες που μπορεί να συνοδεύονται από απολέπιση, κνησμό και φωτοφοβία.

Πού βρίσκονται οι βιταμίνες του συμπλέγματος B: αβγά, φυλλώδη λαχανικά, συκώτι κοτόπουλου, ψάρια

**Ωμέγα - 3:** Τα ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα δεν είναι σίγουρα βιταμίνη αλλά παίζουν σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Τα ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα βελτιώνουν τη χοληστερόλη χαμηλώνοντας τα τριγλυκερίδια και ανεβάζοντας τα επίπεδα της HDL, ενισχύουν την υγεία των αρθρώσεων μειώνοντας την ευαισθησία των αρθρώσεων και την δυσκαμψία που σχετίζονται με την αρθρίτιδα και την οστεοαρθρίτιδα, συμβάλλουν στην υγεία των οστών ανεβάζοντας τα επίπεδα ασβεστίου σε αυτά, ελαττώνοντας τη μείωση

της οστικής μάζας.

Πού βρίσκονται τα ωμέγα - 3: λιναρόσποροι, καρύδια, λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)