**Витамины для осени. Как укрепить иммунитет и победить хандру?**

Здоровый образ жизни

В осенний период из-за резких перепадов температуры воздуха, сырости и уменьшения солнечных ясных дней наш организм больше подвержен обострениям хронических заболеваний. К тому же осенью активизируются сезонные ОРВИ и грипп.

Чтобы обезопасить себя от сезонных инфекций, осенью особенно важно употреблять продукты, богатые витаминами. Витамины помогают организму бороться с вирусами, повышают его способность бороться с вредными воздействиями.

Рассмотрим некоторые из важных витаминов, которые помогут укрепить иммунную систему и предотвратить заболевания осенью:

Витамин D. Помимо важной роли в синтезе костной ткани, он регулирует работу врожденного и адаптивного иммунитета. Главным источником витамина D является солнечный свет, поэтому в осенний период может потребоваться дополнительное потребление продуктов, богатых этим витамином, таких как рыба, яичные желтки и обогащенные молочные продукты.

Витамин C. Он стимулирует способность иммунных клеток распознавать и уничтожать вирусы и бактерии. Богатыми источниками витамина C являются цитрусовые, киви, красный перец, клубника и брокколи.

Витамин А: Он помогает поддерживать здоровье кожи и слизистых оболочек, которые являются первыми барьерами против инфекций. Богатыми источниками витамина А являются морковь, сладкий картофель, шпинат и тыква.

Витамин E: Он является антиоксидантом, который помогает защитить клетки от повреждений. Хорошими источниками витамина E являются орехи, семена и растительные масла.

Витамин B6: способствуют образованию антител и клеток, стимулирующих активацию работы иммунного ответа. Хорошими источниками витамина B6 являются птица, рыба, бананы и картофель.

Помимо поддержания правильного питания для укрепления иммунной системы не менее важно соблюдать гигиену, вести здоровый образ жизни и получать достаточно сна и физической активности! К тому же, если у вас наблюдается дефицит витаминов или вы находитесь в группе риска по различным хроническим заболеваниям, по согласованию с лечащим врачом, рекомендуется добавить в пищу комплексные витаминные добавки. Эти меры помогут снизить риск заболеваний осенью.