**Для вас, родители. Возьмите на заметку.**

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

**1.** Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

**2.** Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

**3.** Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется прием витаминов.

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1—2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.



