



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области» в городе Алапаевск,
Алапаевском, Артемовском и
Режевском районах»
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул. д. 125, корп. 1, г. Алапаевск. 624600
тел./факс (34346) 3-18-66
e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru;
<https://fbuz66.ru/>
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510;
ИНН/КПП 6670081969/668343001
№ 66-20-002-06/ 14-2149-2025
от 19.11.2025 г.

Статья: Витамины по сезону: помогаем иммунитету подготовиться к зиме.

Осень – идеальное время, чтобы насытить организм витаминами перед холодным сезоном: Витамины, минералы и аминокислоты жизненно необходимы для человеческого организма. Без них невозможны обменные биохимические реакции, синтез веществ, работа органов и систем. Правильно подобранные витамины помогут укрепить иммунную систему и подготовить ее к зимним испытаниям.

Витамин А стоит на страже здоровья дыхательных путей и слизистых оболочек – нашего первого барьера против инфекций. Найти его можно в ярких осенних овощах: моркови, тыкве и сладком перце. Достаточно включить в ежедневный рацион салат из тертой моркови или тыквенную кашу, чтобы поддержать иммунитет.

Витамин С – главный помощник в производстве иммунных клеток. Осенью его лучшими источниками становятся свежие ягоды шиповника, облепихи и клюквы. Всего горсть этих ягод в день обеспечит защиту от сезонных вирусов.

Витамин D особенно важен, когда солнечных дней становится меньше. Он регулирует работу иммунной системы и помогает предотвратить простудные заболевания. Осенью его можно получить из жирной северной рыбы, яичных желтков и молочных продуктов.

Витамин Е защищает клетки от повреждений и поддерживает здоровье кожи – важного защитного барьера. Осенние источники витамина Е: орехи, семечки и нерафинированные растительные масла.

Цинк и селен – эти микроэлементы необходимы для работы иммунных клеток. Грибы и цельнозерновые крупы помогут восполнить их запас.

Главный врач Алапаевского филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

М.С.Кабакова

Исполнитель: Корякова В.А. 8(34346) 3-19-23