**Фрукты против авитаминоза**

"Папа Марине купил апельсин, сказал - в апельсине живет витамин..."

Очень актуальные стихи, особенно сейчас. Апельсин, конечно, вещь полезная, однако, диетологи всего мира утверждают - лучше есть "родные", выросшие в нашей средней полосе, овощи и фрукты (читай витамины), чем пичкать любимое дитя дорогой экзотикой.

Конечно, сейчас за окнами холода и купить черную смородину просто невозможно. Но не стоит пренебрегать замороженными фруктами (надеюсь, вы позаботились об этом летом). К сожалению, капуста, морковь, яблоки при длительном хранении (даже в холодильнике) теряют большую часть витаминов. Так что в это время года в замороженных овощах и фруктах витамина С намного больше. Поэтому стоит поискать ту же черную смородину на прилавках мазагинов.

Многие пытаются решить проблему авитаминоза у детей, скупив в аптеках витаминные препараты, но это не самый лучший выход. Во-первых, вы не можете давать их ребенку постоянно. Во-вторых, у детей часто развивается аллергия на прием витаминов (как на сами витамины, так и на ароматические добавки). В-третьих, витамины в капсулах или сиропе не содержат необходимых для организма балластных веществ. Но выбор, естественно, остается за вами. И все-таки, если вы хотите, чтобы ваш малыш не болел, хорошо себя чувствовал в это снежное время года и румянец не пропал с его щечек до следующего лета, воспользуйтесь нашими советами.

Итак, начнем с **соков.** Самый доступный - морковный. В нем много витаминов (А, В2, РР, С, Е и пр.) и, как правило, дети пьют его охотно. Для усиления полезного эффекта сок моркови можно смешать с медом. Однако при длительном применении (каждый день в течение месяца-двух) возможно возникновение каротиновой желтухи. Попросту говоря, ваш ребенок может постепенно стать сам похож цветом на морковку. Не стоит волноваться, постепенно это пройдет.

Зимой на первом месте среди ягод, содержащих больше всего витаминов, конечно же, клюква. Чего только не готовят из клюквы - и морсы, и кисели, и соки. Кисель из клюквы максимально сохраняет все витамины (напоминаю, при кипячении 50% витамина С разрушается). Вначале клюкву (хорошо промытую) деревянной толкушкой разминаем в дуршлаге над глубокой тарелкой. Получаем сок с мякотью его убираем в холодильник. Выжимки заливаем горячей кипяченой водой, ставим на сильный огонь на 10 минут. От этого отвара отливаем в чашку 5-6 ложек жидкости, остужаем и растворяем в ней картофельный крахмал. Количество крахмала зависит от любви вашего малыша к жидким или густым киселям. В среднем на стакан клюквы и стакан воды берем 3/4 ложки крахмала. В то время, как отвар наш кипит, тонкой струйкой, сильно помешивая, вливаем в него из чашечки крахмальную суспензию. Через несколько секунд кисель загустеет - он готов. Как только кисель немного остынет, вливаем в него отжатый сок с мякотью. Такой способ, конечно, хлопотный, но позволяет максимально сохранить витамины, содержащиеся в клюкве. Из этой ягоды также можно сделать сок, лучше с мякотью (он полезнее). Такой сок обладает сильным тонизирующим действием, имеет бактерицидные и жаропонижающие свойства, является хорошим средством против вирусных инфекций.

Соки можно также готовить и из овощей (капусты, свеклы, тыквы), смешивая их в "овощные коктейли". Например, в капусте почти столько же витамина С, как в апельсине. Но при этом использовать лучше "проверенный" урожай из собственного огорода. Овощи, продающиеся в магазинах, часто содержат большое количество нитратов, что может привести к совершенно другим, абсолютно негативным, результатам.

В качестве еще одного средства витаминной подпитки организма можно посоветовать добавлять в каши и чай ложечку "холодного варенья" (протертых ягод, например, черной смородины с сахаром).

Существуют и не совсем традиционные способы "овитаминизировать" свою семью - **проросшие зерна.** Это очень полезно и очень дешево. Ученые доказали, что при прорастании зерна содержание в нем витаминов С и В6 увеличивается в пять раз, витаминов В2 в 13 раз, фолиевой кислоты в четыре раза, не говоря о стимуляторах роста и т.д. и т.п. То есть этакая домашняя витаминная кладовая. Для прорастания можно использовать зерна пшеницы, подсолнечника, фасоли, гороха, бобов (мне по вкусу больше нравятся бобовые и гороховые проростки). В небольшую стеклянную банку помещаем семена, заливаем водой так, чтобы она их только немного покрыла. Воду перед этим лучше прокипятить. Верх банки закрываем марлей, ставим в темное место пока семена не проклюнутся, затем аккуратно сливаем воду через марлю (ее лучше закрепить резинкой на горлышке) и заливаем новую. Семена надо промывать чистой водой три раза в день до момента, пока ростки не станут длиной два-три сантиметра. Затем место банки будет на подоконнике, пусть проростки немного позеленеют. Все готово -- теперь используйте их в салатах, кладите на бутерброды, добавляйте в суп и вторые блюда, словом, дайте волю своим кулинарным фантазиям! Кстати, бобовые проростки можно купить на так называемых "вьетнамских" рынках, стоят они очень дешево, но не забывайте о гигиене. Мыть их придется крайне тщательно.

Если вы садовод-любитель, вполне можно посеять в обычный цветочный горшок немного укропа, петрушки и даже редиску (естественно, результатом будет только ботва. Но она, оказывается, тоже очень вкусная). Нельзя сказать, что зелень получится по качеству такая же, как на дачном огороде, но это все же лучше, чем ничего.