

# Главные правила питания весной



Что учитывать, планируя свой рацион.

Весной важно скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием можно помочь себе – ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. Основное правило – продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

Совет 1. Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами – весеннее питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Совет 2. Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах мало витаминов. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно, витамины сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион.

Совет 3. Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. Так, овощной салат лучше сочетать с мясом.

Совет 4. Весной не стоит придерживаться вегетарианства. Не реже трех-четырёх раз в неделю организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным.

Совет 5. Весной пейте как можно больше морсов, компотов, приготовленных из замороженных ягод и фруктов, зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.

Совет 6. Помните, что витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно.

Начинать подготовку к весне лучше с конца зимы. Две-три недели следует принимать рыбий жир. Он выпускается как в натуральном виде, так и с различными минеральными добавками. Вы можете выбрать тот, в который входят элементы, реже попадающие в ваш рацион питания.

В течение следующего месяца – а им станет конец марта-апрель – пора перейти на поливитамины. Аллергикам лучше принимать витамины и микроэлементы порознь. И, конечно, всегда нужно сначала посоветоваться с врачом.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.

#### Самые важные микроэлементы:

- Кальций – присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.
- Железо – содержится в мясе, фасоли, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.
- Йод – поступает из йодированной соли и морепродуктов.
- Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.
- Цинк – содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.

Проект Роспотребнадзора. Здоровое питание.