

Особенности питания в весенние праздничные дни: рекомендации Роспотребнадзора

Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Важно учитывать баланс питательных веществ, употреблять достаточное количество фруктов, овощей, злаков, белков и жиров. **При этом следует ограничивать потребление жирной, соленой и сладкой пищи.**

Роспотребнадзор рекомендует придерживаться правильного питания, **избегать переедания и употреблять пищу небольшими порциями даже в праздничные дни.**

Весной важно максимально насытить организм белками, полезными жирными кислотами, витаминами и микроэлементами.

Значительным источником витаминов являются: **квашеная капуста, говяжья печень, рыба, куриные яйца, молочные продукты, крупы, особенно гречневая и перловая, нерафинированное растительное масло, цельнозерновая мука, говядина, свинина, мясо индейки и курицы, овощи, фрукты, ягоды, зелень, бобовые, сушеные яблоки, шиповник.**

Большое количество незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, а также энзимов, активизирующих пищеварение, **содержится в мясе и рыбе.**

Рыба жирных сортов должна быть на столе не менее двух раз в неделю.

Для поднятия общего тонуса можно ввести в рацион **продукты, богатые магнием (морепродукты, шпинат, бобы) и магниевые минеральные воды.**

Свежая зелень – незаменимый компонент питания с наступлением весны.

Зеленый лук содержит **бета-каротин, который способствует здоровью кожи и хорошему зрению, богат кальцием, железом, клетчаткой.**

Укроп содержит **уникальную смесь элементов, которые делают его мощным антиоксидантом.**

Петрушка **полезна для костей и иммунной системы.**

Важно помнить, что при нарушении условий и сроков хранения **в продуктах могут накапливаться токсины, которые могут вызвать пищевое отравление.**

Готовьте пищу в таком количестве, **чтобы употребить ее в течение 1 дня.**

Также перед использованием продуктов обязательно проверьте

их срок годности, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом.

Тщательно прожаривайте или проваривайте **мясо, яйца и морепродукты.**