**Составляем весенний рацион: 7 правил**

##### **Как поддержать организм в межсезонье.**

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.

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.
* Магний – им богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.
* Цинк – содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.

**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-четырех 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.

**Совет 7.** Для поддержки организма в течение 2–3 недель принимайте 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. Затем в течение месяца перейдите 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.

# Продукты для красоты

## Сияющая гладкая кожа

Первое место в рейтинге полезных для кожи продуктов занимают морепродукты и рыба. В них содержатся омега-3 жирные кислоты – именно они отвечают за питание, увлажнение и восстановление коллагеновых волокон, от которых зависит упругость кожи. При выборе полезной для красоты рыбы все просто: чем она жирнее, тем больше в ней омега-3.

Кроме того, морепродукты богаты витаминами А и Е, улучшающими здоровье кожи, а также цинком, который влияет на выработку организмом коллагена, необходимого для ее упругости. Наиболее благотворно на кожу влияют устрицы и мидии.

Витамин А можно получить из моркови, тыквы и других оранжевых овощей. И, кстати, они помогут улучшить цвет лица. Витамин А лучше усваивается вместе с жирами, поэтому в морковный сок или тыквенный суп надо добавить немного сливок.

Важные продукты для здоровой кожи – орехи, поскольку в них содержится витамин Е. Именно он отвечает за правильный баланс жира и влаги в коже, что особенно важно для жителей больших городов. Регулярно съедайте горсть миндаля, грецких орехов и фундука, чтобы поддержать кожу изнутри.

Кожа любит оливковое и кокосовое масла – они отличаются высоким содержанием витаминов А, D, Е и насыщенных жирных кислот, которые отвечают за гладкость и упругость.

## Блестящие волосы, крепкие ногти

Кстати, кокосовое масло понравится и волосам – смешайте его с репейным маслом, немного подогрейте и нанесите на голову, подержите 20 минут, затем смойте. Такая маска поможет восстановить сухие и ослабленные волосы.

Однако вернемся к еде. Конечно, все перечисленные продукты полезны не только для кожи, но также для волос и ногтей. Кроме того, их состояние во многом зависит от синтеза белка кератина (волосы состоят из него примерно на 90%, а ногти практически на 100%). «Готовый» кератин нельзя получить с пищей. Но можно употреблять те продукты, которые содержат набор полноценных аминокислот и способствуют его синтезу.

Это в первую очередь мясо, лучше постное, рыба, птица и яйца. Белками богаты кисломолочные продукты, сыры. Содержатся они ив некоторых фруктах (яблоках, ананасах, грушах), крупах (гречке, пшене). Для синтеза кератина необходимы сера, медь, кремний, железо, цинк и кальций, а также целый ряд витаминов: A, C, E и группы B. Самые главные аминокислоты, входящие в состав кератина, – это цистеин и глицин. Их можно получить из мяса и субпродуктов, семян подсолнечника, сои, грецких орехов, пшеницы.

## Как сохранить красоту

Внешний вид во многом зависит от образа жизни: курение, алкоголь, неправильное питание, нарушение правил личной гигиены и избыток солнечных лучей оказывают негативное влияние на кожу и волосы.

## О чем важно помнить:

1. Внимательно относитесь к своему здоровью, своевременно лечите острые и хронические заболевания, не пренебрегайте рекомендациями лечащего врача.
2. Питайтесь рационально. С помощью правильного питания можно регулировать поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.
3. Употребляйте достаточное количество жидкости. В среднем человеку требуется около 2 литров воды в сутки. Однако надо ориентироваться на свои ощущения. Кому-то будет достаточно и 1,5 литра. А, например, человеку крупного телосложения может понадобиться больше 2 литров в день.
4. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и сигаретный дым негативно воздействуют на любой орган человеческого организма, в том числе на состояние кожи, волос и ногтей.
5. Соблюдайте work-life баланс: полноценный отдых не менее важен, чем работа, здоровый сон и отсутствие постоянного стресса способствуют сохранению не только красоты, но и здоровья в целом.

# Соль: за и против

Соль, или хлорид натрия, называют «белой смертью»: ее избыток может привести к ухудшению здоровья, повышению давления, плохой работе почек и сердца. Но при этом соль необходима организму. Зачем?

Хлорид натрия играет значительную роль в процессе переваривания пищи, поскольку соленая еда заставляет организм вырабатывать слюну. Кроме того, соль нужна для выработки соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Благодаря натрию лучше перевариваются углеводы, а хлор помогает желудку усваивать белки.

Важную роль хлорид натрия играет и в процессе осморегуляции, то есть в поддержании водного баланса в организме человека. Продукт обеспечивает задержку жидкости в сосудах. Неслучайно некоторые люди пытаются сбросить вес на бессолевой диете – уменьшение потребления соли способствует обезвоживанию организма, а следовательно, и потере веса. Однако следовать такой диете можно только по совету врача.

Наконец, хлорид натрия входит в состав межклеточной жидкости, лимфы, костей и мягких тканей. Без соли рост организма замедляется.

### Недостаток соли

При недостатке соли в организме человека прекращается обновление и рост клеток. Среди неприятных симптомов – дряблость кожи, головокружение, мигрень, сонливость, слабость, судороги и расстройство пищеварения.

### Избыток соли

Переизбыток хлорида натрия может привести к не менее неприятным последствиям: отекам из-за задержек излишней жидкости в организме, ухудшению работы почек, проблемам с суставами, повышенному давлению.

В долгосрочной перспективе профицит может привести аритмии и тахикардии, появлению жировых отложений на стенках сосудов, хронической гипертонии. Также повышаются риски развития инфаркта и инсульта.

### Сколько соли нужно человеку

Считается, что дневная норма составляет 4–10 г хлорида натрия в сутки.

Однако индивидуальные потребности организма в соли зависят от множества факторов: возраста, пола, массы тела, а также характера деятельности. Например, спортсмены или люди, работающие в жарком климате, больше потеют, а потому их организм теряет больше соли.

Не будем забывать, что в дневную норму входит не только соль, которую мы добавляем в еду, но и хлорид натрия, уже содержащийся в продуктах. Много соли в сыре, орехах, чипсах и кукурузных хлопьях, в соусах и консервированных продуктах. Например, в 100 г соевого соуса – 6 г продукта, а в таком же количестве соленой рыбы – 5 г.

### Разные виды соли

Существуют различные сорта и типы соли. Но главное правило, которым нужно руководствоваться при выборе, – чем выше качество, тем продукт солонее.

* Специалисты рекомендуют использовать морскую соль, поскольку она обогащена множеством ценных для организма минералов.
* Природная соль тоже богата полезными веществами: серой, железом, калием и йодом.
* Диетическая соль обогащена калием и магнием – они полезны для сердца. А содержание натрия в этом сорте снижено.
* Соль-экстра нужно добавлять в пищу с осторожностью. В процессе изготовления из нее выпаривают все элементы, кроме хлорида натрия.
* Йодированная соль полезна при дефиците йода. Производится путем добавления к хлориду натрия йодистого калия. Однако хранится такой продукт всего шесть месяцев, после чего ключевое вещество постепенно выветривается.

### Как правильно употреблять соль

* Отдайте предпочтение крупнозерновой соли – ее расход меньше.
* Избегайте соли-экстра, так как продукт содержит исключительно хлорид натрия.
* Уменьшайте количество соли в рецептах.
* Солите блюдо в конце приготовления.
* Ограничьте употребление соусов.
* По возможности замените соль травами и специями.

# Как правильно питаться работающему человеку, чтобы сохранить здоровье

Каждый день я вижу пациентов, которые жалуются на гастрит, изжогу и боли в животе. Все они много работают и перекусывают на бегу вместо того, чтобы полноценно поесть. Но даже при самом насыщенном графике можно организовать питание так, чтобы поддерживать здоровье. Расскажу, как это сделать, опираясь на примеры из жизни людей различных профессий.

### Для офисных работников

У офисных менеджеров день проходит за компьютером. На завтрак – кофе с булочкой, на обед – пицца с коллегами, а ужин чаще всего из службы доставки. Неудивительно, что при таком режиме может развиться гастрит.

*Что делать:* завтрак должен быть питательным и насыщать энергией на несколько часов, например овсянка с фруктами или омлет с овощами. На обед лучше выбирать белковые блюда: курицу на гриле или рыбу с овощами. А вот перекусы из сладостей заменить на орехи, йогурт или сухофрукты. Даже в офисе можно питаться правильно, стоит лишь начать немного планировать меню.

### Для профессий «на ногах»

Многие люди весь день проводят в движении, и у них нет возможности полноценно поесть. В итоге – постоянное чувство голода, а вечером переедание. В этом случае часто возникают тяжесть и боли в животе.

*Что делать:* брать с собой перекусы в контейнерах – бутерброды с цельнозерновым хлебом и курицей, овощные салаты, орехи и бананы. На завтрак – смузи из йогурта и фруктов. Эти простые меры помогут справиться с голодом и нормализовать пищеварение.

### Для водителей и курьеров

Люди таких профессий проводят за рулем по 10–12 часов, питаясь в придорожных кафе. Это приводит к избыточному весу и постоянной изжоге.

*Что делать:* часть пищи можно готовить заранее и брать с собой в дорогу: запеченное мясо, овощные салаты, цельнозерновые хлебцы. А из напитков – больше воды вместо газировки и энергетиков. И уже скоро самочувствие улучшится.

### Главные правила для всех

1. **Не пропускайте завтрак.** Это самый важный прием пищи, который запускает обмен веществ. Пусть он будет питательным – овсянка, яйца, цельнозерновой хлеб.
2. **Ешьте регулярно**. Легкие перекусы каждые 3–4 часа избавляют от переедания и проблем с желудком.
3. **Реже выбирайте фастфуд**. Это не только вредные калории, но и риск гастрита и ожирения.
4. **Пейте воду**. Забудьте про литры кофе – отдайте предпочтение чистой воде.

Будьте честны с собой: найти время на правильное питание можно всегда! И это не так сложно, как кажется. Пусть ваша продуктивность и энергия зависят не от кофеина, а от качественной пищи. Помните, что забота о себе – ваша сила, а не слабость.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) *Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*

.