

## Правила здорового питания весной

### Почему весной нам не хватает витаминов?

- В холодное время года, чтобы согреться и получить энергию, люди чаще едят горячие, калорийные блюда вроде супов, каш и мяса. Такая еда приносит чувство сытости, но не содержит достаточного количества витаминов и микроэлементов.
- Зимой ассортимент свежих овощей и фруктов ограничен. Многие из тех, что есть в продаже, хранятся длительное время, что ведет к потере части полезных веществ.
- Замена свежих продуктов солеными закусками, консервированными продуктами и сладостями негативно сказывается на балансе питательных веществ. У таких продуктов низкая пищевая ценность, создается иллюзия сытости без реального удовлетворения потребностей организма в питательных веществах.
- Витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Зимой дни короче, солнца меньше, а кожа закрыта одеждой. Поэтому синтез витамина D снижается, и к весне его уровень в организме может оказаться критически низким.
- Зима – период простуд и гриппа. Постоянные инфекции и холодная погода делают нашу иммунную систему уязвимой. Истощаются запасы витаминов С, А, Е, цинка, которые необходимы для иммунитета.

*Поэтому весной организм нуждается в восполнении дефицита жизненно важных нутриентов.*

### Как это сделать?

**1. Разнообразьте свой рацион.** Увеличьте потребление свежих овощей и зелени. Даже при длительном хранении они остаются лучшими источниками витаминов, минералов и антиоксидантов:

- морковный сок или морковь, томаты, шпинат, масло облепихи, шиповник, зародыши пшеницы источники **витамина А**;
- квашеная и свежая капуста, свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень источники **витамина С**;
- орехи, бобовые и зерновые источники **витамина В**;
- орехи, яйца источники **витамина D**;
- растительные масла, зелень, яблоки источники **витамина Е**.

**2. Для сохранения максимальной пользы овощей необходимо** уделять внимание способам их кулинарной обработки. Овощи лучше готовить на пару. Морковь и свеклу лучше варить в кожуре, картофель – запекать в «мундире» в духовке, так сохраняется большее количество калия. Не стоит хранить овощи в разрезанном или очищенном виде, витамины особенно разрушаются под воздействием солнечного света.

**3. Готовьте дома.** Самостоятельное приготовление пищи позволяет контролировать состав блюд и добавлять больше свежих ингредиентов.

**4. По мере появления сезонных овощей, фруктов и зелени включайте их в свой рацион.** Использование сезонных продуктов не только улучшает физическое здоровье, но и поднимает настроение, ведь яркие цвета и ароматы напоминают о приходе теплого времени года:

- **редис** является хорошим источником витамина С и калия;

- **шпинат** богат железом и кальцием;
- **петрушка** хороший антиоксидант;
- **укроп** богат витаминами (С, РР, Р, Е, В1, В2, В6, В9) и минералами;
- **зеленый лук** содержит немало витаминов, в том числе А, С, фолиевую кислоту;
- **свежевыращенная капуста** – кладезь клетчатки;
- **клубника** – лидер по содержанию витамина С;
- **брокколи** содержит много витамина С и кальция.

5. **Экспериментируйте с разными видами рыбы.** Употребление жирных сортов рыбы (лосось, форель, скумбрия, треска) весной является отличным способом пополнения запасов витамина D и омега-3 жирных кислот. Рыба является отличным источником высококачественного белка, который легко усваивается организмом и помогает чувствовать себя сытым дольше.

6. **Будет полезно добавить в свой рацион морскую капусту и водоросли, которые особенно богаты йодом.**

7. **Пейте воду.** Для разнообразия можно добавить немного лимона. С наступлением тепла метаболизм ускоряется, чтобы приспособиться к новым условиям, вода необходима для поддержания нормального обмена веществ.

8. **Не увлекайтесь диетами.** Диеты часто исключают целые группы продуктов, что может усугубить дефицит важных нутриентов. Вместо строгих ограничений лучше сосредоточиться на формировании здоровых привычек. Увеличение физической активности весной гораздо полезнее пищевых ограничений.

Подготовлено по материалам интернет-источников.