Осенний рацион

Осень ассоциируется у нас с грустными мыслями, холодными дождями и любимой книгой или сериалом. Чтобы не впасть в осеннюю депрессию и тем самым подорвать иммунитет, в осенние месяцы нужно уделить пристальное внимание своему рациону.

«Правильная» еда защитит тело от потери тепла, наполнит организм энергией, обогатит витаминами, повысит защитные механизмы и просто поднимет настроение. Как правильно питаться осенью, чтобы не болеть и быть бодрыми и активными?

Совет 1: Самое главное, что нужно сделать с приходом осени — внести разумные коррективы в свой рацион. Отправляйтесь на рынок за осенними дарами природы: репой, тыквой и пастернаком, айвой, свеклой и виноградом, яблоками, капустой. Они будут держать вас в тонусе и обогатят организм витаминами и антиоксидантами.



Совет 2: Пейте больше воды. Достаточное потребление воды важно в любое время года, но именно осенью тяжелее заставить себя сделать лишний глоток. Тем не менее, пить воду нужно, она помогает выводить из организма токсины, нормализует обменные процессы, улучшает пищеварение. Чтобы вода стала вкуснее, добавляйте в нее полезные добавки — мяту, имбирь, сок цитрусовых.

Если вы запаслись сухофруктами, готовьте вкусные и ароматные компоты, настаивайте плоды шиповника и пейте фиточаи (ромашка, мята, липа). И не забывайте про обычную воду! Около половины суточного потребления жидкости должно приходиться на нее.

Совет 3: Ешьте цитрусовые. Добавляйте в осенние блюда цитрусовые. Ароматные представители данного семейства не только богаты на витамин С, но и содержат много фитонцидов. Это биологически активные компоненты, которые помогают организму справляться с бактериями, а значит, легче пережить сезон простуд. Кроме того, эфирные масла, которые в обилии содержатся в апельсинах, лимонах, мандаринах и грейпфрутах, отлично бодрят и тонизируют, повышают настроение и помогают справиться с осенней хандрой.

Совет 4: Налегайте на полезные жиры. В холодное время года организму крайне важно потреблять полезные жиры — это все виды растительных масел, орехи, жирная рыба, авокадо. Эти продукты дают организму энергию, повышают иммунитет.

Грецкий орех, миндаль, кешью, арахис, фундук и фисташки обладают превосходными вкусовыми качествами и питательными свойствами. Источники белка и незаменимых жирных кислот, антиоксидантов и витаминов Е и В2. Их можно есть в качестве перекуса или добавлять при приготовлении салатов, каш, выпечки.

Все рыбы семейства лососевых, скумбрия, сельдь, тунец, сардина содержат большое количество полезных жирных кислот. Поэтому обязательно включайте рыбу в свой рацион.

Совет 5: Ешьте горячие супы. Горячие супы на основе овощей — визитная карточка осени. Если вы еще не нашли для себя вкусный вариант, попробуйте крем-супы. Вариантов очень много: грибной, морковный, тыквенный, свекольный. Питательное меню будет способствовать нормальной терморегуляции, хорошему обмену веществ, согреет и подарит бодрость.

Совет 6: Полюбите сыр. Твердые сыры отлично подходят в качестве перекусов и составляющих салатов, запеканок. Это один из немногих продуктов, которые можно есть почти ежедневно, без вреда для здоровья и фигуры. 200 г твердого сыра покрывает суточную потребность организма в белках, жирах и углеводах. При этом содержание белка настолько высоко, что сыр может даже стать альтернативой мясу. Сыр стимулирует аппетит и улучшает пищеварение, активирует умственную деятельность, успокаивает нервную систему.



Совет 7: Ограничьте потребление сладкого. Найдите здоровые альтернативы неполезным продуктам — обогатите рацион медом, фруктами и сухофруктами, делайте смузи на основе бананов и яблок, запекайте тыкву с корицей и орехами, ешьте творог с изюмом и готовьте каши с замороженными ягодами.

Совет 8: Больше лука и чеснока. Чтобы простуды обошли вас стороной включайте в ежедневное меню лук и чеснок. Эти приправы обладают противовоспалительными свойствами, являются природными антибиотиками.

Совет 9: Не забывайте про мясо. В сезон холодов полезно употреблять пищу, обладающую согревающими свойствами. К ней, безусловно, относится мясная продукция. Выбирайте нежирные сорта и готовьте их правильно — варите, запекайте, тушите, готовьте в пароварке и на гриле. Вместе с ломтиками мяса обязательно употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Это могут быть овощные салаты и рагу, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, все виды бобовых, соусы с добавлением овощей, фруктов.

Совет 10: Забудьте о голодных диетах. В то время, когда одни люди склонны осенью к перееданию, объясняя это потребностью организма «запасти на зиму жиры», другие начинают готовиться к новогодним праздникам, садясь на голодные изнурительные диеты. А между тем, делать это точно не стоит!

Осенью организм ослаблен и нуждается в своевременном и сбалансированном питании. Голодные эксперименты вызовут слабость, понизят защитные ресурсы организма и приведут к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому не пропускайте завтраки, обеды и ужины, планируйте перекусы, и будьте здоровы — осенью и всегда!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены Д.О. Трахимович