

06 – 10 сентября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Сезонные продукты: осенний режим питания

Осень – прекрасное время года. К сожалению, как раз в этот момент в нашем организме начинает накапливаться жировой запас. Так происходит, потому что с наступлением осени, а в последующем зимы, повышается аппетит.

Как правильно питаться осенью, не навредив здоровью, а также, не набрав лишний вес?

Первое правило здорового питания гласит: усредненного количества пищи, которое должен потреблять каждый человек, не существует. Все люди различаются по полу, возрасту, степени физической и интеллектуальной активности, а также по многим другим критериям. Поэтому калорийность питания должна соответствовать лично вашим данным.

Правила здорового питания подразумевают обязательное включение в рацион источников животных и растительных белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. Но это не значит, что вам нужно каждую порцию еды отмерять на аптечных весах, предварительно ознакомившись с ее составом.

Прежде всего, осенью нашему организму нужны витамины. При их недостатке в организме появляется авитаминоз. Для того, чтобы его избежать нужно употреблять как можно больше витаминов. Признаками авитаминоза могут служить значительно снижение или полное отсутствие аппетита, слабость во всем теле, головокружение и т.д. В такие моменты организм человека настолько ослаблен, что он просто не в состоянии бороться даже с малейшими заболеваниями, приходящими вместе с похолоданием.

Самый главный витамин, который нужно употреблять осенью – это витамин С. Этот витамин участвует во всех процессах, протекающих в организме человека, связанных с обменами веществ. Витамин С присутствует в яблоках, киви, капусте, щавеле. Но максимальное его содержание бывает в овощах и фруктах, только что собранных с грядки. Норма потребления этого витамина в сутки составляет 100 мг.

Больше всего в нашем организме от витамина А него зависит здоровье кожи и глаз. Содержится он в печени, моркови и большинстве овощей, который имеют ярко красный окрас. Витамину А не страшна консервация. Его норма в сутки составляет 10 мг. Витамин Е защищает организм от преждевременного старения. Витамин Е содержится в орехах, растительных нерафинированных маслах, и его норма в сутки составляет 6 мг.

Конечно же, осенью не обойтись без витамина D. Поскольку при его отсут-

ствии кальция не будет усваиваться в организме. Витамин D можно найти в морской рыбе и рыбьем жире. Его норма в сутки составляет 6мг.

Наиболее полезными являются овощные соки. Вот, например, простой в приготовлении, но вкусный фреш.



Для него нам понадобится морковь и немного лимонного или апельсинового сока. Для производства таких напитков можно использовать даже свеклу и т.п.

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!

С приходом осени повышается аппетит, но при этом нужно учитывать тот факт, что не стоит кушать все подряд, ибо жиры начинают накапливаться. Ведь никому не хочется иметь лишний вес, поэтому в рационе должно присутствовать много витаминов. Кушайте правильно, гармонично и разнообразно.