



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как провести август с пользой для здоровья

Август часто вызывает смешанные чувства: с одной стороны, это время подготовки к осеннему сезону, а с другой — возможность насладиться последними теплыми деньками. Это чудесное время, когда значительная часть лета уже прошла, но лето продолжается.

В августе на улице еще тепло, но уже нет изнуряющей жары, поэтому это **идеальное время для занятий спортом на открытом воздухе**. Можно побегать, прокатиться на велосипеде, выполнить комплекс упражнений или поплавать в уличном бассейне. Это поможет остаться в форме и сохранить хорошее самочувствие.

Последний месяц лета дарит нам не только солнечные денечки, но и самые спелые, вкусные овощи, фрукты и ягоды. Сейчас самое время подпитать организм витаминами по максимуму и разнообразить рацион питания.

Сезонные овощи — настоящее сокровище, обладающее высоким содержанием витаминов и минеральных веществ. В августе стоит включить в рацион баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, редьку, различные виды капусты — белокочанную, краснокочанную, китайскую, савойскую, цветную, летнюю тыкву. По-прежнему в топе овощей молодая картошка, морковь, свекла, репчатый лук и летний лук-порей, огурцы, редис, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель, чеснок. И, конечно, в этом месяце на первый план выходят помидоры: сейчас можно сравнительно недорого купить сочные розовые томаты, сладкие черри, «сливки».

Мало кто знает, что болгарский перец по содержанию витамина С уступает только шиповнику и черной смородине. К тому же он обладает довольно редким витамином Р, который помогает усвоению аскорбиновой кислоты. Благодаря этим свойствам перец остается незаменимым помощником нашего сердца и сосудов. Так, витамин Р делает стенки сосудов более эластичными, а витамин С «чистит» их от холестериновых бляшек. Поэтому регулярное употребление этого красивого и сладкого овоща снижает риск инсульта более чем на 40%.

В августе нас продолжают радовать своим вкусом **сезонные фрукты**. Непременно добавьте в меню персики, абрикосы, нектарины, сливы, яблоки, груши, дыни. Эти плоды станут не только полезным перекусом, но и дополнят основные приемы пищи. Вариантов их употребления множество — все зависит лишь от вашей фантазии. Например, ломтиками свежих фруктов можно украсить творог, йогурты, каши, запеканки и другие блюда.

Обязательно включите в рацион **ягодный микс**: вишню, бруснику, голубику, ежевику, малину, крыжовник, арбуз. К концу месяца на прилавках появятся «витаминные чемпионы» — облепиха и клюква.

Летний урожай овощей, фруктов и ягод предоставляет уникальную возможность для кулинарных экспериментов. Попробуйте приготовить новые блюда из свежих продуктов, устройте барбекю на открытом воздухе или приготовить домашние заготовки на зиму.

Свежая зелень способна преобразить любое блюдо, причем вкус обеспечат лишь несколько листьев салата или базилика. В августе свежую ароматную зелень можно найти на любой вкус: базилик, водяной кресс, зеленый и шнитт-лук, дуболистный салат, кинзу, мяту, руколу, кресс-салат, орегано, петрушку, шпинат, розмарин, кочанный и листовый салат, тимьян, укроп, шавель.

Лес радуется грибами. Любители «тихой охоты» также собирают августовский урожай грибов, бродя с корзинками по лесу. Будьте осторожны: собирайте только хорошо известные вам грибы, соблюдайте правила их приготовления.

Август самый богатый месяц года. Не упустите возможность насладиться вкусными и полезными дарами августа, а также сделать заготовки на зиму. Тем более что большинство из них прекрасно хранятся в замороженном виде и сохраняют свои полезные свойства.

