

4 – 8 августа 2025 года

Mens sana in corpore sano



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Лето в тарелке

Август – щедрый и теплый месяц, который дарит нам самые спелые, сочные и насыщенные витаминами фрукты, ягоды и зелень. Это время максимальной пользы и неповторимого вкуса. Стоит воспользоваться и включить этот богатый ассортимент в свой рацион, чтобы поддержать здоровье, укрепить иммунитет и почувствовать прилив сил.



Персики, абрикосы, нектарины

Эти сладкие сочные плоды богаты витаминами А, С и группы В, а также минералами. Они помогают укреплять иммунитет, улучшают состояние кожи и волос, а благодаря пищевым волокнам нормализуют пищеварение.

Виноград, сливы, яблоки, груши, инжир

Источники витаминов, антиоксидантов и клетчатки. Регулярное потребление этих фруктов способствует укреплению иммунной системы, улучшает работу ЖКТ и защищает организм от преждевременного старения.

Арбуз и дыня

Содержат большое количество витаминов, минералов и мощных антиоксидантов. Отлично утоляют жажду в жаркие дни и способствуют общему улучшению состояния организма.

Вишня, брусника, голубика, ежевика, малина, крыжовник

Настоящие суперфуды августа! Эти ягоды наполнены витаминами и микроэлементами, благотворно влияя на все системы организма, поддерживают сердечно-сосудистую систему и помогают бороться с воспалениями.

Витаминные чемпионы конца лета (созревают к концу месяца):

Клюква – мощное противовоспалительное, мочегонное и антимикробное средство. Богата витамином С, что делает её прекрасной профилактикой простудных заболеваний.

Облепиха – славится своими иммуностимулирующими свойствами, улучшает обмен веществ и состояние кожи, являясь настоящим природным эликсиром здоровья.

Выбирайте спелые, неповрежденные плоды. Не забывайте тщательно мыть фрукты и ягоды перед употреблением – это обязательное правило безопасности и залог здоровья.

Август щедро одаривает свежей и ароматной **зеленью**. Сейчас самое время обогатить свой рацион настоящим витаминным «зеленым» букетом. Базилик, кинза, мята, руккола, орегано, петрушка, шпинат, розмарин, тимьян, укроп, щавель...

Зелень в целом – это не только витамины и минералы, но и ценные ферменты, которые помогают расщеплять жиры, белки и углеводы. Добавляйте свежую зелень в каждый прием пищи, и ваш желудочно-кишечный тракт скажет вам спасибо.

Наслаждайтесь сезонным изобилием августа и укрепляйте свое здоровье натуральными витаминами.