



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Дефицит солнца: осень и упадок сил

Осенняя хандра, сопровождающаяся сонливостью и усталостью, напрямую связана с сокращением светового дня и высоким уровнем простудных заболеваний. Главная причина – дефицит витамина D, который вырабатывается в организме только под воздействием солнечного света. А осенью короткий день и пасмурная погода лишают нас этого природного ресурса, что и приводит к упадку сил.

Наиболее активная и ценная составляющая солнечного света – ультрафиолетовое излучение, – невидимое и неосязаемое ни одним из органов чувств, оно благотворно для человеческого организма. Ультрафиолет активизирует работу иммунной системы (осенью и зимой к человеку начинают цепляться болячки), улучшает обмен веществ (набор веса – неизменный спутник тёмного времени года), повышает работоспособность (осенью мы становимся сонливыми и апатичными).

Осенняя хандра – прямое следствие светового голодания. Ведь под воздействием солнечного света в организме вырабатывается гормон серотонин, который ещё называют гормоном активности. Он появляется исключительно днём, а регулируется интенсивностью освещения. Серотонин отвечает не только за регуляцию сна, но и за бодрость духа – чем ярче солнечный свет, тем выше доза серотонина.

Недостаток витамина D повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к сухости и шелушению кожи.

Чтобы восполнить дефицит солнца и нейтрализовать его последствия необходимо:

Больше гулять. Но пользу принесут только прогулки в светлое время суток. Чтобы набрать «солнечную» норму, необходимую для нормального существования, достаточно пару раз в неделю на 10-15 минут подставить солнцу лицо и руки. Искусственное солнце не может заменить настоящее, поэтому не стоит загорать в солярии с целью пополнить запасы ультрафиолета.

Правильно питаться. Запасы витамина D можно пополнить продуктами питания. Главный помощник – рыба жирных сортов. Наибольшее количество (около 360 единиц в 100 г) витамина D содержится в лососе. Он богат и Омега-3 жирными кислотами, которые помогают также поддерживать здоровье сердца и подавляют разного рода воспаления. Но, даже поглощая ударные дозы витамина D, нужно гулять – для того, чтобы он усвоился. Гормон активности – серотонин – также можно добыть из продуктов. Он содержится в горьком шоколаде, ананасах, бананах, яблоках и сливах.

Сохранять физическую активность. Усилить синтез гормонов можно с помощью физических нагрузок, во время которых происходит их усиленная выработка. Получасовая интенсивная физическая нагрузка повышает концентрацию «гормонов счастья» в 5-7 раз. В спортзале можно решить ещё одну осеннюю проблему – упадка сил.

Берегите себя, ведите активный и здоровый образ жизни и будьте здоровый в любое время года!

