



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Осенний рацион для здоровья

Осень традиционно ассоциируется с простудами и хандрой. Дни становятся короче, меньше солнечных дней, температура воздуха снижается. Поэтому в межсезонье восполнить большие затраты сил и энергии поможет здоровое питание.



Запасаемся витаминами. Осень – время сбора урожая. Можно и нужно есть все созревшие корнеплоды, овощи и фрукты. Их разнообразие позволяет с легкостью составить полноценное сбалансированное меню, богатое витаминами и минералами. Ведь иммунитет снижается, и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растёт.

Кисломолочные продукты полезны для здоровья кишечника. В настоящее время приоритет отдается полножирным продуктам вместо обезжиренных. Кефир, простокваша, творог, сыр, натуральный йогурт – это вкусно, питательно и полезно.

Контролируйте потребление жирной пищи. Жиры нужны организму, но помните, что насыщенные жиры должны составлять не более 10 % от общей суточной калорийности рациона.

Ищите **полезные альтернативы привычным сладостям** – сухофрукты, которые сохраняют все полезные свойства свежих плодов, мёд, фрукты – лучше есть в первой половине дня.

Соблюдайте режим питания, не забывайте про полезные перекусы. Необходимо грамотно подходить к их выбору. Пусть это будут овощи, творог, йогурт, горсть орешков, а не шоколадные батончики и прочие простые углеводы.

Для поддержания иммунитета рекомендуется пить тёплые напитки, например, отвар шиповника, облепиховый чай, напитки с имбирём и другие. Не забывайте пить и чистую воду в течение дня. Делать это не так просто, как летом, но необходимо.

Специи для вкуса и здоровья. Чтобы согреться в холодное время года, нужно запастись «согревающими» приправами. Зачастую осенью очень популярен мускатный орех – его используют для выпечки, приготовления супов или овощного рагу.

Самый полезный и оптимальный способ приготовления пищи – это **приготовление на пару**. Только при обработке на пару продукты сохраняют все свои полезные свойства, а также вкус, цвет и форму. На пару можно и нужно готовить без масла – минус ненужные калории.

Чтобы точно не оставить осенней хандре ни единого шанса, **больше двигайтесь**. Не ленись, а одевайтесь потеплее и гуляйте. Так вы не только будете полны бодрости и энергии, но и сохраните хорошую физическую форму.