Беседа: «Главные правила питания весной»

Весна радостное и волнительное время. Но иногда радость омрачается гиповитаминозом и аллергиями. Как помочь организму?

Ранней весной следует скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период острого гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием мы обязаны помочь себе — ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. Основное правило — продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

**Совет 1.**Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами — весеннее питание должно быть разнообразным.

**Совет 2.**Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах нет витаминного богатства. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно, витамины сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион.

**Совет 3.**Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в салате следует сочетать только с мясом. В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.

**Совет 4.**Весной не стоит придерживаться вегетарианской моды. Не реже трех-четырех раз в неделю организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным.

**Совет 5.**Весной пейте как можно больше морсов из сырого варенья, компотов, приготовленных из замороженных фруктов, и зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.

**Совет 6.** Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно.

Начинать подготовку к весне лучше с конца зимы. Две-три недели следует принимать рыбий жир. Рыбий жир выпускается в натуральном виде и с различными минеральными добавками. Вы можете выбрать тот, в который входят элементы, реже попадающие в ваш рацион питания.

В течение следующего месяца — а им станет конец марта — апрель — пора перейти на поливитамины. Аллергикам лучше принимать витамины и микроэлементы порознь.

**Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.**

**Самые важные микроэлементы:**

Кальций присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.

Железо содержится в мясе, фасоли, гречке, [печени](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/2908.html), яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.

Йод поступает из йодированной соли и морепродуктов.

Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.

Цинк содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.

[Главные правила питания весной (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/vsemu-svoe-vremya-sezonnoe-pitanie/glavnye-pravila-pitaniya-vesnoy/)