

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



С наступлением холодов повышается аппетит. Хочется всяких плюшек, мяса с картошкой и много-много сладостей... Умный организм начинает инстинктивно накапливать жирок «про запас». Ну как ему доказать, что у нас есть теплая одежда и такие запасы нас совсем не радуют?

Садиться на строгую диету осенью ни в коем случае нельзя, ведь любая диета – это обязательно лишения и ограничения. Лишая себя каких-то продуктов, вы можете не добрать тех полезных веществ, которые так необходимы организму в стоической борьбе с инфекциями. Как же тогда бороться с аппетитом? А никак! Чтобы не набрать лишний вес, нужно просто правильно питаться и не бороться с собственным организмом, а всячески ему помогать.

Питание осенью имеет свои особенности.

Осенью человек остро нуждается не в белках и жирах, как может показаться на первый взгляд, а в сложных углеводах.

А это значит, что в меню нужно добавлять злаки, овощи, фрукты и зелень. Кроме углеводов, все эти продукты содержат клетчатку, которая способствует выведению шлаков из организма.

А если зерно или бобовые прорастить, то польза от их употребления увеличится в десятки раз! При проращивании в зернышке многократно увеличивается содержание витаминов, а количество углеводов, наоборот, падает. Поэтому есть пророщенное зерно можно в любых количествах, не опасаясь за фигуру. Прорастить зерно просто: нужно его хорошенько промыть, удалить сор и оставить в посуде, залитой водой. В течение дня несколько раз смените воду. Через сутки разложите зерно на плоском блюде, накройте

сверху влажной марлей и поставьте в теплое место. Через 6-12 часов проклюнутся ростки. Пшеницу, рожь и овес можно есть с ростками длиной 1-3 мм, бобовые – до 1 см. Пророщенные бобовые – нут, фасоль, горох – перед употреблением можно слегка отварить на пару, 5-10 минут, так как это довольно-таки тяжелая пища.

В преддверии зимы важно укрепить иммунитет, иначе замучают грипп и ОРЗ. Иммунитет «живет» в кишечнике, а это значит, что нужно уделять повышенное внимание состоянию своего желудочно-кишечного тракта. **Покупайте отрубной хлеб, добавляйте отруби в выпечку, ешьте побольше салатов из капусты и моркови и выпивайте стакан кефира перед сном.**

Укреплению иммунитета способствуют настои ромашки и шиповника. Их можно пить вместо привычного чая – это отличная профилактика простудных заболеваний.

И, конечно же, осенью никак не обойтись без лука и чеснока

– самых что ни есть народных целителей. Луковый сок поможет справиться с последствиями магнитных бурь, достаточно выпить 2-3 ст. л. этого «бальзама», и любые бури вам будут нипочем. А чеснок не только защищает от простуд, но и является мощным средством очищения сосудов.

Не забывайте о морепродуктах, старайтесь готовить рыбные блюда не реже двух раз в неделю. Дары моря богаты легко усвояемым белком, йодом и полезными полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3). Рыбу лучше всего брать морскую, жирную, типа скумбрии, сардин или тунца.

Постарайтесь завести полезную привычку добавлять сушеную морскую капусту в салаты, первые и вторые блюда. Таким образом, вы обогатите свой рацион йодом.

На состояние иммунной системы хорошо влияет употребление сырых яиц, в том числе перепелиных, они намного полезнее куриных.

По утрам выпивайте по 3-5 перепелиных яиц, главное не забывать тщательно мыть скорлупу перед тем, как ее разбить.

Какие бы рекомендации вы не приняли во внимание, в любом случае слушайте свой организм и избегайте фанатизма.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!