|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| **Главные правила питания осенью**   |  | | --- | | Здоровое питание осенью особенно важно, поскольку организм готовится к более сложному периоду - зиме.  Осенью в рационе человека должно быть как можно больше витаминов, которые помогут повысить защитные силы организма и защитят в борьбе с простудными заболеваниями. Чтобы оставаться активным и жизнерадостным в это время года важно правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.  1. Организуйте сбалансированное питание. Очень важно, чтобы в период межсезонья ваш организм получал достаточное количество витаминов и минералов. Это важно, иммунитет снижается и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растет. Грамотно составленный рацион поможет пережить этот сезон без потерь и не впасть в депрессию.  2. Обязательно включите в рацион овощи. Подоспел новый урожай, а это значит, надо употреблять в пищу полезные овощи, выращенные в открытом грунте. Они богаты витаминами, минералами и ценной клетчаткой. Обязательно включите в свой рацион лук и чеснок. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием.  3. Полюбите молочную и кисломолочную продукцию. Выбирайте продукты с невысокой жирностью. Молоко, кефир, варенец, простокваша, творог, сыр, натуральный йогурт — это вкусно, питательно и полезно. Кисломолочная продукция также очень важна для здоровья кишечника. Чтобы не допустить дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри, возьмите за правило каждый день съедать какой-нибудь продукт из этой категории.  4. Контролируйте потребление жирной пищи.  5. Грейте свой организм. Еда один из самых эффективных и доступных вариантов. Горячее мясо или тортик с чаем кажутся идеальным завершением дня. Но не забывайте: в холодное время года и при понижении температуры организм включает свою способность откладывать жир на трудные времена. Поэтому с высококалорийной пищей лучше повременить.  6. Ищите полезные альтернативы привычным сладостям. Сладкого хочется всегда, а осенью особенно. Если отказаться от сладостей вы не в силах, то ищите полезные альтернативы мучным и кондитерским изделиям. Это, сухофрукты, которые сохраняют все полезные свойства свежих плодов, мед, фрукты. Все эти продукты лучше есть в первой половине дня.  7. Соблюдайте режим питания. Осенью очень важно соблюдать режим питания, в который обязательно нужно включить полезные перекусы.  Необходимо грамотно подходить к выбору вкусных вариантов. Пусть это будут овощи, творог, йогурт, горсть орешков, а не шоколадные батончики и прочие простые углеводы.  Чтобы точно не оставить осенней хандре и депрессии ни единого шанса вас сломить, больше двигайтесь. Не ленитесь и не оставайтесь дома, потому что на улице якобы холодно. Стоит просто одеться потеплее, чтобы не замерзнуть. Так вы не только всегда будете полны бодрости и энергии, но и поможете себе сохранить хорошую физическую форму, несмотря на изменения в рационе. | |