|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | **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.  http://48.rospotrebnadzor.ru/imgres.aspx?id=6324518aed3f420cbaec5765b5559971Категорически 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. | |