

detkityumen.ru

Как поддержать организм весной - рекомендации Роспотребнадзора

Шесть правил, которые помогут в межсезонье.

После испытаний морозами у организма "садится батарейка". Начинается авитаминоз, перепады настроения, весенние простуды. Специалисты Роспотребнадзора рассказали, как поддержать себя в межсезонье. Для этого нужно соблюдать несколько элементарных правил.

Правило 1. Разнообразьте рацион

Однообразная пища, полуфабрикаты, рафинированные продукты, консервы, как и строгие диеты, прием лекарств лишают организм витаминной поддержки. Помните, что помимо фруктов и овощей необходимо есть мясо, почки, печень, хлеб грубого помола, молоко, яйца, сливочное и растительное масло. Кроме того, есть крупы — гречневую, овсяную, пшено, бурый рис. Тогда питание можно назвать полноценным.

Правило 2. Ешьте свежие фрукты и овощи

Когда организм ослаблен, он становится "легкой добычей" для инфекций. Здесь незаменимой оказывается дополнительная порция витаминов. Рекомендуется употреблять больше свежих фруктов и овощей — они дают аскорбиновую и фолиевую кислоту, а также каротин.

К слову, такая диета поможет не только набраться сил, но и похудеть и нейтрализовать последствия зимнего увлечения сладостями. Да, быстрые углеводы умеют повышать настроение, но при этом они приносят вялость.

Правило 3. Добавьте "солнечный" витамин

Недостаток света, который организм испытывает зимой, — одна из причин весеннего упадка сил. Сейчас самое время его восполнить. Рекомендуется ежедневно находить время для дневных прогулок, хотя бы небольших.

Помимо этого необходимо поддерживать достаточный уровень витамина D с помощью пищевых добавок и питания. Он содержится в жирной рыбе (лосось, сельдь, скумбрия, печень трески), продуктах из коровьего молока и яичных желтках.

Правило 4. Больше двигайтесь

Двигательная активность способна буквально творить чудеса — улучшает циркуляцию крови, активизирует обмен веществ и даже нормализует гормональный фон и улучшает настроение. Причем вовсе не обязательно изнурять себя многочасовыми тренировками или длительными пробежками до потери пульса. Вполне достаточно прогулки или нескольких приседаний у открытого окна. Этого хватит, чтобы вернуть бодрость телу и "подкормить" его кислородом.

Правило 5. Используйте контрастный душ

Если с утра вы чувствуете себя недостаточно бодро и буквально спите на ходу — попробуйте принимать контрастный душ.

Для начала чередуйте теплую и прохладную воду два раза. Начинать нужно сверху, но если у вас часто бывает повышенное давление, то начинайте обливание с ног, постепенно поднимая душ все выше. Дополнительный бонус — эта техника не только помогает взбодриться и повысить упругость кожи, но также укрепляет сердце и сосуды, способствует профилактике гриппа.

Правило 6. Делайте точечный массаж

Массаж активных точек лица способен помочь организму укрепить иммунитет и лучше усваивать витаминные добавки. Вот как его надо делать.

Положите обе ладони на лицо так, чтобы средние пальцы оказались в точках над бровями, указательные — на висках, безымянные сошлись на переносице, мизинцы — над верхней губой, а большие — под челюстью. Каждое утро, сразу после пробуждения, массируйте точки круговыми движениями: семь раз по часовой стрелке, семь раз — против.

Важно Весенний упадок сил может быть связан с серьезными нарушениями в работе организма. Например, усталость может быть вызвана сбоем в работе щитовидной железы или недостатком железа в крови. Бывает, что дефицит одного или нескольких витаминов связан с нарушением их всасывания в желудочно-кишечном тракте. В общем, медицинских причин может быть множество. В этом случае опасно заниматься самолечением и требуется консультация квалифицированного специалиста.

Источник: Здоровое питание.рф. Фото: pixabay.com.

<https://vsluh.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4816/